إصدار بمناسبة اليوبيل الفضي

استشعر الخوف ...وأقدم على ما تخاف

مع تمهيد جديد بقلم المؤلفة

تقنيات فعالة
لتحويل الخوف، والتردد، والغضب إلى
قوة، وفعل، وحب

د. سوزان جيفرز

الكتاب الذي بيع منه أكثر من مليوني نسخة!



مزيد من الثناء على هذا الكتاب

"هذا الكتاب لا غنى عنه؛ فهو أفضل كتاب عملى قرأته عن القوة الشخصية، وهو أكثر كتاب أنصح أى شخص بقراءته".

_ جوردان بول

المؤلف المشارك لكتاب Do I Have To Give Up Me to Be Loved by You
"إن كتابًا يخاطب الروح الشجاعة الموجودة بداخل كل منا - فتجيبه ب- "نعم"! بوضوح شديد - لا يسعنا سوى الاستماع له".

_ جينى كوبيكى، من كتاب Redbook

"برنامج تدريب مريح، وعملى، ومتفائل... وأيضًا منطقى للعقل".

_ صحيفة سان دييجو يونيون

"على العكس من غالبية الكتب التى تدعى مساعدة القارئ على مواجهة مشكلات الحياة، تقدم لك سوزان جيفرز الكثير من النصائح الناجحة. الأكثر من ذلك أن قراءته ممتعة للغاية".

_ مجلة ماكولس

"يقدم هذا الكتاب نصائح حكيمة وسديدة. كما أنه يفيدك ويشجعك من خلال الأفكار التى يمدك بها".

_ مجلة بوك ليست

"أداة فريدة وفعالة للغاية لعيش حياة خالية من الخوف!".

_ صحيفة ذا بايلوت

إهداء

من أجل هبة الحب والحياة،
أهدى الكتاب لذكرى والدتى المحبوبة جينى ووالدى ليون

كما أهدى الكتاب إلى زوجى مارك شيلميردين الذى أدخل الكثير من الحب والسعادة على حياتى.

أنا محظوظة للغاية.

تمهيد لهذه الطبعة بمناسبة اليوبيل الفضى لإصدار الكتاب

أنا أؤمن بالمعجزات... ونجاح هذا الكتاب معجزة بالنسبة لى؛ فقد رفضه ناشرون عديدون فى البداية، لدرجة أننى كنت على وشك اليأس من نشره. وعلى أية
حال، لو أنك تلقيت خطاب رفض - مثلما حدث
معى - يقول: "لو أن الأميرة ديانا بنفسها جابت الطرقات وهى ترتدى ملابس الشحاذين لكى توزع هذا الكتاب، فلن يقرأه أحد"، ألن يجعلك ذلك تيأس منه؟

لقـد وضـعت بـالفعل نسـخة الكتـاب فـى الـدرج لبضـع سـنوات حتـى نسـيته تقـريبًا. وذات يـوم، قـررت أن أنظـف هـذا الـدرج علـى وجـه الخصـوص... فوجـدته هنـاك...
ينتظرنى. جلست وقرأته من جديد، وعندئذ لم أستطع التغلب على إحساسى بأن الكتاب مهم للغاية، فقلت لنفسى: "هذه المرة سوف أجد طريقة ما لنشر هذا
الكتاب ليخرج إلى النور!"، لذلك "شعرت بالخوف" وحاولت من جديد أن أعثر على ناشر، وفى هذه المرة - بعد إصرار شديد وبمساعدة وكيلى الأدبى، دومينيك أبل
- وجدت ناشرًا.

لقد مرت عشر سنوات منذ نشر الكتاب، وهو الآن موجود فى أكثر من مائة دولة حول العالم، كما ترجم لأكثر من ثلاثين لغة، ولا يزال هذا العدد فى ازدياد.
ومن خلال هذا التطور المستمر، يستطيع المرء أن يقول إن الكلمات التى كتبتها منذ زمن طويل لها علاقة بما يحدث اليوم كما كانت فى ذلك الحين... إن لم يكن
أكثر!

**سوف يكون الخوف دومًا جزءًا من حياتنا بشكل أو بآخر، وهذا ينطبق على الناس فى كل مكان. فمن كلمات الشكر التى تلقيتها من كل أنحاء العالم، يتضح أنه
مهما كنت، وأينما عشت، ومهما كان ما تواجهه فى الحياة، فإننا جميعًا نشعر بالخوف، ولكن الخوف لا يجب أن يمنعنا من عيش حياة ثرية وجميلة، فبإمكاننا
أن نتغلب على مخاوفنا من خلال الأدوات القوية التى توجد بين طيات هذا الكتاب.**

**أشكر كل من تواصلوا معى بخصوص الكتاب، لأن حديثهم معى أحدث فارقًا كبيرًا وأطلعنى على التغير الإيجابى الذى طرأ على حياتهم، كما يسعدنى كثيرًا أن
أعرف أننى مسست حياة عدد كبير من الناس، الأمر الذى يثير تواضعى أيضًا.**

أمــا بالنســبة لــك "كمبتــدئ" فــى قــراءة هــذا الكتــاب للمــرة الأولــى، عليــك أن تثــق بــى عنــدما أقــول لــك إن الخــوف لا يجــب أن يعوقــك؛ فبــإمكانك أنــت أيــضًا أن تتعلــم التغلب على مخاوفك - كل مخاوفك - بشىء من القوة والإثارة والحب - وهذا هو ما يتناوله الكتاب.

**وكما سيتضح لك، عليك أن تستخدم المفاهيم والأدوات التى ستتعلمها فى حياتك. تعلمْها جيدًا، وفى كل مرة تواجه تحديًا جديدًا فى حياتك، يجب أن تصل إلى
"صــندوق أدواتــك" - وتــرقى بنفســك مــن أضــعف جزء لأقــوى جزء فيــك. فعنــدما تفعــل ذلــك، ســوف تنــدهش مــن القــوة المــذهلة المــوجودة داخلــك: قــوة الحــب، قــوة النجاح، قوة مساعدة العالم بطريقتك الخاصة. إن رحلة معرفة أفضل ما لديك مشوقة للغاية وتستحق العناء، إننى سعيدة للغاية بأن أسير معك وأنت تخطو
هذه الخطوات الأولى المهمة.**

مع خالص تحياتى،

سوزان جيفرز

مقدمة فتح الباب

ما الذى يعنيه لك؟
الخوف من ...
الحديث على الملأ
إثبات الذات
اتخاذ القرار
الحميمية

تغيير العمل
الوحدة
التقدم فى العمر
القيادة
فقد أحبائك
إنهاء علاقة؟

هل تخشى أيًّا مما سبق، أم كل ما سبق؟ ربما يمكنك أن تضيف أمورًا أخرى لهذه القائمة. لا مشكلة فى ذلك... انضم للجماهير! فالخوف يبدو وباءً فى مجتمعنا.
فنحن نخاف البدايات، ونخاف النهايات. نخاف التغيير، ونخاف "أن نظل عالقين فى مواضعنا".
نخاف النجاح، ونخشى الفشل. نخاف الحياة، ونخشى الموت.

أيًّا كـان سـبب خوفـك، سـوف يزودك هـذا الكتـاب بـالأفكار والأدوات التـى تحسـن قـدرتك علـى التعـامل مـع أى مـوقف تعيشـه بشـكل كبـير. سـوف تتحـول مـن الألـم، والعجز، والاكتئاب (وهى المشاعر التى كثيرًا ما تصاحب الخوف)، إلى القوة والحيوية والإثارة.

قد تندهش وتتشجع فى الوقت نفسه عندما تعرف أن عدم القدرة على التعامل مع الخوف قد يبدو مشكلة نفسية، ولكنه ليس كذلك فى أغلب الأحيان. أنا أؤمن
بأنـها مشـكلة تعليميـة فـى الأسـاس، وأنـه مـن خـلال إعـادة تعلـيم العقـل، يصـبح بـإمكانك أن تتقبـل الخـوف بـاعتباره حقيقـة مـن حقـائق الحيـاة ولـيس عـائقًا يحـول بينك وبين نجاحك (يجب أن يريح ذلك كل من يتساءلون: "ما مشكلتى؟").

إن إيمانى بأن الخوف يمكن التعامل معه من خلال إعادة التعلم قد ترسَّخ بداخلى من خلال تجاربى الخاصة. فعندما كنت فى سن أصغر، كان الخوف يسيطر
علىّ دومًا، لذلك لم يكن من الغريب أن أجد أمورًا عديدة غير ناجحة فى حياتى.

إن جزءًا مـــن مشـــكلتى هـــو الصـــوت الـــذى كـــان يتـــردد بـــداخلى ويقـول لـى: "يجـدر بـك ألا تغـيرى موقفـك، فلـيس هنـاك شـىء أمـامك، ولـن تسـتطيعى أن تفعليـها
بمفردك". إنك طبعًا تعرف ما أعنيه، ذلك الصوت الذى يقول لك دومًا: "لا تغتنم الفرصة، قد تخطئ، سوف تندم يا صاح!".

لم أشعر بأن خوفى يتبدد أبدًا، ولم أحظَ بلحظة سلام مع نفسى، بل إن درجة الدكتوراه التى حصلت عليها فى علم النفس لم تسعفنى. وذات يوم، بينما كنت

أستعد للذهاب إلى العمل، وصلت لنقطة تحول فى حياتى. فقد حدث ونظرت فى المرآة، ورأيت منظرًا مألوفًا للغاية؛ حيث كانت
عيناى حمراوين من شدة البكاء على حالى. وفجأة ملأنى الحنق، وبدأت أصرخ فى صورتى المنعكسة فى المرآة: "كفاك، كفاك، كفاك!" - صرخت حتى لم تعد بى
قوة (أو صوت).

عندما توقفت، شعرت بإحساس غريب ورائع بالراحة والهدوء لم أشعر به من قبل. ودون أن أعرف ذلك حينئذ، تواصلت مع جزء قوى للغاية بداخلى لم أكن
أعرف بوجوده أصلاً آنذاك. لقد ألقيت نظرة أخرى طويلة على نفسى فى المرآة وابتسمت وأنا أومئ برأسى بالإيجاب. لقد تخلصت من الصوت القديم المألوف الكئيب
والموحش الذى كنت أشعر به ولو مؤقتًا، وسمعت صوتًا جديدًا - صوتًا يعكس القوة والحب والفرح وكل الأمور الطيبة. فى تلك اللحظة، أدركت أننى لن أدع
الخوف يسلبنى أفضل ما لدىَّ، وسأجد طريقة أخلص بها نفسى من السلبية التى سيطرت على حياتى - وهكذا بدأت ملحمتى الخاصة!

هناك حكمة قديمة تقول: "عندما يستعد التلميذ، يظهر الأستاذ". لقد كان التلميذ مستعدًّا، ولهذا ظهر الأساتذة من كل مكان. بدأت أقرأ، وحضرت ورش عمل،
وتحدثت إلى أكبر عدد ممكن من الناس. وعملت بجد على كل اقتراح سمعته، وتخلصت من طريقة التفكير القديمة التى كانت تبقينى سجينة لمخاوفى. بدأت أرى
العالم مكانًا لا يسبب لى الكثير من الخوف - مكانًا مبهجًا، وبدأت أرى نفسى شخصًا لديه هدف، وشعرت بمعنى الحب للمرة الأولى فى حياتى.

فى تلك اللحظة، بدأت ألاحظ عددًا كبيرًا من الناس يصارعون الحواجز نفسها التى تعلمت أخيرًا تخطيها، وكان الحاجز الأساسى فيها هو الخوف. كيف أستطيع
أن أساعدهم؟ أدركت أن العمليات التى غيرت حياتى هى تعليمية فى طبيعتها، اقتنعت بأن الأساليب نفسها التى استخدمتها يمكن لأى شخص أن يتعلمها،
بغض النظر عن سنه أو جنسه أو خلفيته. لقد استطعت اختبار نظريتى على أرض الواقع من خلال تدريس دورة فى مركز نيو سكول فور سوشيال ريسيرش،
الواقع فى مدينة نيويورك، بعنوان "اشعر بالخوف... وافعلها على أية حال"، وقد تم وصف الدورة على هذا النحو:
فى أى وقت نغتنم فيه الفرصة وندخل مجالاً غير مألوف، أو نضع أنفسنا فى موضع جديد فى العالم، فإننا نشعر بالخوف. وكثيرًا ما يمنعنا هذا الخوف من
المضى قدمًا فى حياتنا. المهم أن نستشعر الخوف فيما نفعله، ونستمر فى فعله. سوف نستعرض معًا الحواجز التى تمنعنا من التمتع بالحياة كما نريد أن
نعيشها؛ فعدد كبير منا يفسد حياته باختيار أكثر الطرق المريحة بالنسبة له. ومن خلال القراءات،

والمناقشات والتدريبات المثيرة التى تتم فى الفصل، سوف نتعلم
تحديد الأعذار التى تجعلنا "عالقين فى مواضعنا"، لننمى أساليب الإمساك بزمام حياتنا.

كانت تجربتى بإخراج مفهوم الخوف من مجال العلاج ووضعه فى مجال التعلم ناجحة للغاية . وقد اندهش تلاميذى من تغير تفكيرهم إلى حد مثير، مما أعاد
تشكيل حياتهم . نجحت هذه المفاهيم معهم كما نجحت معى . وليس من المستغرب أن يصبح تلاميذى أساتذتى أيضً ا ؛ فقد أعادوا تأكيد معرفتى وأضافوا إليها
الكثير، بينما كنت أنصت بحرص إلى تجاربهم وخبراتهم .

من يقرأ منكم هذا الكتاب يعرف أنه مهما كان مكانك فى الحياة فى هذه اللحظة، فإنه ليس المكان الذى تنشده لنفسك بالضبط ؛ فهناك ما يحتاج إلى التغيير ،
وحتى الآن لم تتمكن من اتخاذ الخطوات اللازمة لتغييره . أيًّ ا كانت ظروفك ، فأنت مستعد لتبدأ الإمساك بزمام حياتك .

أنا لا أعدك ب أن تجد التغيير سهلاً ؛ فأنت تحتاج لشجاعة لتعيد تشكيل حياتك بالطريقة التى تريدها ، وهناك كل أنواع المعوقات الحقيقية أو الخيالية التى
تعترض طريقك ، ولكنها لا يجب أن تعوقك . فى رحلتك مع هذا الكتاب، سوف تعتاد مفاهيمى وتدريباتى وغيرها من الوسائل التى تساعدك على التخلص من
عقدة الخوف ... وبالتالى تساعدك على التعامل معها .

وسوف تتعلم:

كيف يصبح من المستحيل أن تصلح خطأً أو قرارًا خاطئًا اتخذته

كيف تتخلص من البرمجة السلبية

كيف أنه من المستحيل استنساخك

كيف تقول "نعم" لكل ظروف حياتك

كيف تزيد تقديرك لذاتك

كيف تصبح واثقًا من نفسك

كيف تتواصل مع مركز القوة الموجود بداخلك

كيف تخلق مزيدًا من الحب والثقة والشعور بالرضا

كيف تتعامل مع مقاومة أشخاص مهمين بالنسبة لك وأنت تمسك بزمام حياتك
كيف تحظى بمزيد من المتعة

كيف تجعل أحلامك حقيقة

كيف ترى نفسك شخصًا له هدف ولوجوده مغزى

وبينما تقرأ، ضع خطًّا أسفل الأجزاء التى "تخاطبك" حتى تجد فيما بعد، الفقرات المهمة التى تساعدك على مواجهة المواقف الجديدة فى حياتك بسهولة. اعلم
أنك تحتاج إلى الكثير من الدعم لتعمل بالمفاهيم الجديدة وتدخلها على سلوكياتك، لذلك ألزم نفسك بحل التمارين؛ وسوف تتوقف كمية التحسن التى ستشعر
بها على مدى استعدادك للمشاركة الفعالة، وكلما انخرطت معنا أكثر، زادت المتعة التى تشعر بها، وسوف تتعجب وتندهش من الشعور بالرضا الذى يملأ قلبك
وأنت تأخذ كل خطوة للأمام.

وبغض النظر عن مدى إحساسك بعدم الثقة، ستجد جزءًا فيك يعرف أن هناك الكثير من "الأمور" الرائعة التى تنتظرك لتفتح لها الباب، وأن الآن هو أنسب وقت
لفتح الباب للقوة والحب الموجودين بداخلك.

1ما الذى تخافه... ولماذا؟

الفصل الأول

كنت على وشك إلقاء محاضرة أخرى عن الخوف: الفصل فارغ، وأنا فى انتظار قدوم تلاميذى الجدد. اختفى التوتر الذى كنت أعانيه عند إلقاء هذه الدروس منذ
فترة طويلة؛ فأنا لم ألقها مرات عديدة فقط، بل إننى أصبحت أعرف تلاميذى قبل أن ألقاهم؛ فهم مثلنا جميعًا، يحاولون بذل قصارى جهدهم، وجميعهم غير
واثقين من مدى كفاءتهم ـ الأمر لا يختلف مطلقًا.

مـع دخـول التلاميـذ الغرفـة، أشـعر بـالتوتر. يجلسـون فـى أبعـد مكـان ممكـن عـن بعضـهم، حتـى يضـطروا لشـغل الأمـاكن المـوجودة بينـهم نظـرًا لضـيق المسـاحة، ولا يتحدثون مع بعضهم، ويجلسون متوترين، وهو أمر متوقع. أنا أحب شجاعتهم على الاعتراف بأن حياتهم لا تسير بالطريقة التى يريدونها، ووجودهم فى الفصل
يدل على استعدادهم لحل هذه المشكلة.

بدأت بجولة فى الفصل وأنا أطلب من كل تلميذ أن يحكى لنا ما يواجهه من صعوبات فى الحياة، فاتضحت حكاياتهم:
"دون" يريد أن يغير حياته المهنية التى قضى فيها أربعة عشر عامًا، وأن يحقق حلمه بأن يصبح فنانًا.

"مارى أليس" ممثلة تريد أن تعرف سبب استخدامها مختلف أنواع الأعذار لعدم الذهاب إلى اختبار الممثلين الجدد.

"سارة" تريد أن تنفصل عن زوجها بعد زواج استمر خمسة عشر عامًا.

"تيدى" يريد أن يتغلب على خوفه من التقدم فى السن، رغم أنه فى الثانية والثلاثين من العمر.

"جين" مواطنة عجوز تريد أن تواجه طبيبها الذى يعاملها كطفلة صغيرة ولا يعطيها أية إجابات مباشرة.

"باتى" تريد أن توسع عملها، ولكنها لا تستطيع أن تملأ الفجوة المطلوبة لتنتقل إلى الخطوة التالية.

"ريبيكا" تريد أن تواجه زوجها بالأمور التى تضايقها منه.

"كيفين" يريد أن يتغلب على خوفه من الرفض الذى يجعل من الصعب عليه التقرب من أى امرأة للتعرف عليها.

"لورى" تريد أن تعرف سبب تعاستها رغم أنها تمتلك كل ما يريده أى شخص فى الحياة.

"ريتشارد" متعب ويشعر بأنه عديم الفائدة، ويخشى أن تكون حياته قد انتهت.

وهكذا انتهينا من الاستماع لحكايات الجميع.

أنا مندهشة مما يحدث معى فى هذه الجولة؛ فبينما يروى كل فرد حكايته من صميم قلبه، يتغير الجو العام بالكامل؛ فالتوتر يختفى سريعًا ويظهر الارتياح على
وجوه الجميع.

أولاً، يبدأ كل تلميذ فى معرفة أنه ليس الوحيد الذى يشعر بالخوف. ثانيًا، يبدأ إدراك كم يصبح الناس جذابين عندما يفتحون قلوبهم لبعضهم بعضًا ويتبادلون
المشاعر فيما بينهم. وقبل وقت طويل من حديث آخر شخص، انتشر شعور بالدفء والحميمية فى المكان؛ فلم يعودوا غرباء بعد الآن.

رغم أن تجارب وظروف التلاميذ مختلفة كثيرًا، لم نحتج إلى وقت طويل حتى تتلاشى الطبقة الخارجية من قصصهم الخاصة، مما مهد الطريق لكى نمس بعضنا
بعضًا على المستوى الإنسانى، لكن الشىء الذى هيمن علينا هو حقيقة أن الخوف يمنعنا جميعًا من التمتع بالحياة بالطريقة التى نتمناها.

تتكرر السيناريوهات السابقة فى كل محاضرة ألقيها! فى تلك اللحظة قد تتساءل كيف يمكن لمحاضرة واحدة أن تتغلب على كل المخاوف التى عبر عنها التلاميذ،
رغم اختلاف احتياجاتهم. هذا صحيح؛ فهم يبدون مختلفين حتى نتعمق بداخلهم بعض الشىء وننظر فى أسباب مخاوفهم، ومخاوف الآخرين.

يمكن تقسيم الخوف إلى ثلاثة مستويات: المستوى الأول هو القصة الظاهرية، مثل القصص التى عرضناها آنفًا، ويمكن تقسيم هذا المستوى من الخوف إلى نوعين: مخاوف "حدثت" وأخرى تحتاج إلى عمل. وفيما يلى نعرض قائمة جزئية من المستوى الأول من الخوف مقسم إلى هذه الأنواع:

المستوى الأول من الخوف

المخاوف التى "حدثت"	المخاوف التى تحتاج إلى عمل
التقدم فى السن	العودة من جديد إلى الدراسة
الإعاقة	اتخاذ القرارات
التقاعد	تغيير الحياة المهنية
الوحدة	تكوين صداقات
ترك الأبناء المنزل	إنهاء إحدى العلاقات او الدخول
الكوارث الطبيعية	فى علاقة جديدة
فقد الأمان المالى	الذهاب إلى الطبيب
التغيير	إثبات الذات
الموت	إنقاص الوزن
الحرب	إجراء مقابلة
المرض	القيادة
فقد محبوب	الحديث على الملأ
الحوادث	ارتكاب خطأ ما
الاغتصاب	الحميمية

بـــإمكانك أن تضـــيف مخـــاوف أخـــرى إلـــى هـــذه القائمـة؛ فكمـا أوضـحت فـى جزء سـابق، لـن تكـون الشـخص الوحيـد الـذى يعـانى مـن "بعـض المخـاوف السـابقة" أو "جميعها"، بل هناك سبب وراء ذلك؛ فإحدى الصفات المميزة للخوف أنه يميل لاختراق أوجه عديدة فى حياتنا. على سبيل المثال، إذا كنت تخشى تكوين صداقات جديدة، فمن المنطقى أن تخشى الذهاب إلى الحفلات، وتكوين صداقات حميمة، والتقدم لوظيفة ما، وغير ذلك من الأمور.

لقد اتضح الأمر أكثر بالنظر إلى الطبقة الثانية من الخوف، التى يختلف إحساسها كثيرًا عن الطبقة الأولى؛ فالمستوى الثانى من الخوف لا يركز على الموقف، بقدر ما يركز على الذات.

المستوى الثانى من الخوف

الرفض التعرض للخداع
النجاح قلة الحيلة
الفشل الاستنكار
الضعف فقد الصورة

إن المسـتوى الثـانى مـن الخـوف متعلـق بالحالـة الـداخلية للمـرء ولـيس بـالمواقف الخارجيـة؛ فـهو يعكـس إحسـاسك بـذاتك وقـدرتك علـى التعـامل مـع العـالم، وهـذا

يوضـــح لمـــاذا يســـيطر عليـــها تعمـيم الخـوف. إذا كنـت تخشـى الـرفض، فسـوف يؤثـر هـذا الخـوف علـى كـل جـوانب حيـاتك تقـريبًا: الصـداقة، والعلاقـات الحميميـة، ومقابلات العمل، وغيرها من الأمور؛ فالرفض هو الرفض أينما وجد. ولذلك تبدأ فى حماية نفسك، ونتيجة لهذا تُحد من قدراتك كثيرًا؛ حيث تنغلق على نفسك
وتضيق العالم من حولك. ألق نظرة على قائمة المستوى الثانى من الخوف مرة أخرى، وسوف ترى كيف يؤثر أى نوع من هذه المخاوف على أوجه عديدة من حياتك
إلى حد بعيد.

المستوى الثالث يتعمق فى جوهر المشكلة: أكبر المخاوف على الإطلاق، الخوف الذى يجعلك تعلق فى مكانك حقًّا. هل أنت مستعد؟

المستوى الثالث من الخوف

لا أستطيع التعامل مع الأمر!

قد تتساءل: "أهذا هو الأمر؟ أهذه هى المشكلة العويصة؟". أعرف أنك مصدوم وكنت تظن أنك ستقرأ عن شىء أكبر من ذلك كثيرًا؛ ولكن الحقيقة أن:
فى صميم كل واحد من مخاوفك
يكمن الخوف من عدم القدرة على التعامل مع
كل ما قد تجلبه لك الحياة.

لنختبر صحة ذلك. يتحول المستوى الأول من الخوف إلى:

لا أستطيع التعامل مع المرض.

لا أستطيع التعامل مع ارتكاب أى خطأ.

لا أستطيع التعامل مع فقد وظيفتى.

لا أستطيع التعامل مع التقدم فى السن.

لا أستطيع التعامل مع الوحدة.

لا أستطيع التعامل مع التقليل منى.

لا أستطيع التعامل مع عدم الحصول على وظيفة.

لا أستطيع التعامل مع فقد شريك حياتك.

لا أستطيع التعامل مع خسارة أموالى.... وهكذا.

يتحول المستوى الثانى من الخوف إلى:

لا أستطيع التعامل مع مسئوليات النجاح.

لا أستطيع التعامل مع الفشل.

لا أستطيع التعامل مع الرفض... وهكذا.

وبالتالى يكون المستوى الثالث ببساطة هو "عدم القدرة على التعامل!".

الحقيقة أنك:

إذا علمت أنك قادر على التعامل مع أى شىء
يعترض طريقك،
فما الذى قد تخشاه؟

الإجابة هى: لا شىء!

أعرف أنك لن تطير من السعادة بمعرفة ذلك، ولكن صدقنى عندما أقول لك إننى أطلعتك على أمر غاية فى الأهمية؛ فما قلته لك يعنى أنك قادر على التعامل
مع كل مخاوفك دون أن تضطر للتحكم فى كل ما يحدث من حولك. ويجب أن يريحك ذلك كثيرًا؛ فليس عليك بعد الآن أن تتحكم فيما يفعله شريك حياتك، أو
أصدقاؤك، أو ما يفعله أطفالك، أو رئيسك. ليس عليك أن تتحكم فيما يحدث فى المقابلة، أو ما يحدث

فى عملك، أو فى مجال عملك الجديد، أو مع أموالك،
أو ما يحدث فى سوق البورصة.

كل ما عليك أن تقوم به لتقلل خوفك هو أن تزيد ثقتك فى قدرتك على التعامل مع أى شىء يطرأ على حياتك!

إننى أؤكد على هذه النقطة بشدة لأنها مهمة للغاية. فمن الآن فصاعدًا، فى كل مرة تشعر فيها بالخوف، ذكّر نفسك بأن السبب هو عدم ثقتك فى نفسك، ثم
اعمل على استخدام أداة أو أكثر من الأدوات التى يعرضها هذا الكتاب لتزيد ثقتك بنفسك. لقد أوضحنا مهمتك جيدًا، وليس هناك سبب للحيرة.

لقد طلب منى دائمًا أن أوضح سبب عدم ثقتنا فى أنفسنا، وأنا لا أعرف الإجابة القاطعة، ولكننى أعرف أن بعض الخوف غريزى وصحى، لأنه يجعلنا منتبهين
للمشكلات التى نواجهها، أما الجزء الآخر - الجزء الذى يعوقنا عن تطوير أنفسنا والنهوض بها - فغير ملائم وهدام، وقد يكون السبب وراء هذه الحالة التى نعانيها.

طوال حياتى لم أسمع أبدًا والدة تقول لطفلها وهو ذاهب إلى المدرسة: "جرب الكثير من المخاطر اليوم يا عزيزى", فهى - فى أغلب الظن - تقول له: "اعتنِ بنفسك
يا عزيزى". وهذه "العناية" تحمل رسالة مزدوجة: "العالَم الخارجى خطر للغاية"... و..."لن تستطيع التعامل معه". ما تقوله الأمهات بذلك هو فى الواقع: "لو
حدث شىء لك، لن أستطيع التعامل معه", أرأيت! فهى تنقل لصغيرها عدم ثقتها بنفسها وفى قدرتها على التعامل مع ما يعترض طريقها".

أذكر أننى كنت أريد دراجة بعجلتين بشدة، ورفضت والدتى أن تشترى لى واحدة، وقد كان ردها على توسلاتى واحدًا دومًا: "أنا أحبك كثيرًا، ولا أريد أن يحدث
شىء لك". وقد ترجمت ذلك ليعنى: "أنت لست ذا كفاءة لتقودى دراجة بعجلتين". والآن بعد أن كبرت وأصبحت أكثر حكمة، أدركت أنها كانت تقول لى: "لو
حدث أى شىء لك، سوف ينكسر قلبى".
كانت أمى المسرفة فى حمايتى ذات مرة فى العناية المركزة بعد خضوعها لعملية جراحية خطيرة، ورأيت الأنابيب معلقة فى أنفها وحلقها. وعندما علمت أن علىَّ
الخروج، همست فى أذنها - وأنا لا أعرف ما إن كانت ستسمعنى أم لا - أننى أحبها وأريدها أن تعود. وبينما كنت أسير نحو الباب، سمعت صوتًا ضعيفًا صغيرًا
من خلفى يقول - مثلما
توقعت - "اعتن بنفسك". وحتى وهى تحت تأثير المخدر، كانت ترسل لى رسالة تحذير قاتمة، وأنا

أعرف أنها نموذج للكثير من الأمهات. إذا وضعت فى اعتبارك
عددًا مثل هذه النصائح التى يمطرنا أهلنا بها، فستندهش أننا نحاول مجرد الخروج من باب المنزل!

بعيدًا عن هذه العلاقة التى تبدو واضحة، فإن سبب خوفنا يكمن فى مكان آخر. ولكن هل مهم حقًّا أن نعرف من أين ينبع شكنا فى قدراتنا؟ لا أعتقد ذلك؛ فأنا
لا أسعى لتحليل أسباب ودواعى المشكلات التى نعانيها، فكثيرًا ما يكون من المستحيل معرفة الأسباب الحقيقية للأنماط السلبية، وحتى لو أحطنا بها، فإن معرفتها لا تعنى بالضرورة تغييرها. أنا أؤمن بأنه إذا كان هناك شىء يسبب لك مشكلة، فعليك أن تبدأ من مكانك وتتصرف بالشكل اللازم لتغييره.

فى هذه الحالة تدرك أنك لا تحب حقيقة أن عدم ثقتك بنفسك تمنعك من تحقيق ما تريده فى الحياة. ومعرفة هذا الأمر يوجد بداخلك تركيزًا واضحًا وضوح
الشمس لما يجب تغييره. ليس عليك أن تضيع طاقتك فى التساؤل عن الأسباب؛ فهذا غير مهم -
المهم أن تبدأ الآن فى تنمية ثقتك بنفسك، حتى تصل إلى الدرجة
التى تستطيع أن تقول فيها:

أيًّا كان ما سيحدث لى فى أى موقف، فإننى أستطيع أن أتعامل معه!

أستطيع أن أسمع الشكوك تساورك وتقول لك: "آه، اعترف بالحقيقة، كيف تستطيع التعامل مع الشلل، أو وفاة طفل، أو السرطان؟". أنا أتفهم شكوكك. تذكر
أن الشكوك كانت تساورنى أيضًا. اقرأ فقط الكتاب ودعه يساعدك. أعط نفسك فرصة لكى تفوز باستخدام الأدوات التى يقدمها لك هذا الكتاب. وعندما تفعل ذلك، سوف تجد نفسك تقترب أكثر وأكثر من ذلك المستوى العالى من الثقة بالذات، لدرجة أنك ستدرك أنك تستطيع التعامل مع أى شىء يعترض طريقك. لا
تنس أبدًا هذه الكلمات الأربع الصغيرة، التى قد تكون أهم أربع كلمات صغيرة تسمعها على الإطلاق: سوف أتعامل مع الأمر!

2 ألا تستطيع التخلص منه؟

الفصل الثانى

لا تزال "جانيت" تنتظر أن يتلاشى خوفها من تلقاء نفسه. لقد كانت دائمًا تخطط للعودة للدراسة الجامعية بمجرد أن يدخل أطفالها المدرسة، ولكنها لاحظت أنه
قد مرت أربعة أعوام منذ دخول أصغر أطفالها السنة الأولى. ومنذ ذلك الوقت ظهرت لها أعذار

جديدة هذه المرة: "أريد أن أكون فى المنزل عندما يعود أطفالى من المدرسة"، "نحن لسنا بحاجة إلى المال حقًّا"، "سوف يشعر زوجى بالإهمال".

رغم وجود بعض المنطق فى هذه العبارات، فإنها ليست الأسباب الحقيقية وراء ترددها؛ فزوجها مستعد فى واقع الأمر لأن يساعدها فى أى شىء تريده، فهو
مهتم بعدم إحساسها بالراحة، وكثيرًا ما يشجعها على تحقيق حلم حياتها بأن تكون مصممة أزياء.

فـى كـل مـرة تفكـر فيـها "جـانيت" بالاتصـال بالجامعـة المحليـة لتحـدد موعـد إجـراء مقابلـة، يحـدث شـىء يوقفـها، وتجـد نفسـها تقـول: "عنـدما يقـل خوفـى بعـض الشىء، سوف أتصل بهم"، أو "عندما أشعر بالثقة فى نفسى بعض الشىء، سوف أتصل بهم" - أغلب الظن أنها ستنتظر فترة طويلة للغاية.

المشكلة أن تفكيرها مشوش تمامًا. فالمنطق الذى تستخدمه يبرمجها تلقائيًّا على الفشل، ولن تتخلص من خوفها أبدًا حتى تدرك تفكيرها الخاطئ؛ فهى ببساطة لا
"ترى" ما هو واضح لهؤلاء الذين يقومون بما يريدون.

لم أفعل أنا أيضًا ذلك إلا عندما اضطررت له؛ فقبل طلاقى من زوجى الأول، كنت أشبه بطفلة؛ حيث سمحت له بأن يسيطر على ما يجب أن أقوم به فى حياتى.
وبعد طلاقى، لم يعد لدى خيار سوى أن أبدأ القيام بشئون حياتى بمفردى؛ فبعض الأمور الصغيرة، مثل إصلاح المكنسة الكهربائية بنفسى، جعلنى أشعر بالكثير
من الرضا. وفى الليلة الأولى التى دعوت فيها أشخاصًا لمنزلى على العشاء بمفردى كانت طفرة فى حياتى، وفى اليوم الذى حجزت فيه تذاكر أول رحلة بمفردى،
كان ذلك بمثابة عيد.

عندما بدأت أضطلع بشئون حياتى بمفردى، بدأت أتذوق لذة الثقة بالنفس. لم يكن القيام بذلك مريحًا دومًا، فى واقع الأمر، فالكثير من هذه الأمور غير مريح
على الإطلاق. لقد شعرت بأننى طفلة تتعلم السير وتسقط عدة مرات، ولكننى مع كل خطوة شعرت بمزيد من الثقة بنفسى وفى قدرتى على التعامل مع الحياة.

مع ازدياد ثقتى بنفسى، ظللت أنتظر أن يتبدد الخوف من حياتى، ولكننى فى كل مرة كنت أذهب فيها إلى منطقة جديدة، كنت أشعر بالخوف وعدم الثقة فى
نفسى. قلت لنفسى: "حسنًا، أخرجى نفسك فقط إلى العالم، وسوف يتبدد خوفك فى النهاية"، ولكنه لم يتلاش على الإطلاق! وذات يوم خطرت على بالى فكرة
عندما أدركت فجأة "الحقيقة" التالية:

الحقيقة 1
الخوف لن يتلاشى أبدًا
ما حييت.

فطــالما أننــى أخــرج للعــالم، وأوســع قــدراتى، وأتحمــل مخــاطر جــديدة فــى ســبيل تحقــيق أحلامــى، ســوف أشــعر بــالخوف. يــا لــه مــن اكتشــاف! فــأنا مثــل "جــانيت"،
والكثيرين ممن يقرأون الكتاب، نشأت أنتظر الخوف حتى يتبدد قبل أن أغتنم الفرصة التى تسنح أمامى: "عندما أتخلص من خوفى... عندئذ!"، وطوال حياتى
لعبت هذه اللعبة "عندما / عندئذ"، ولكن ذلك لم يحدث أبدًا.

مرة أخرى أذكرك بأنك لن تطير من السعادة بمعرفة هذا الخبر؛ فأنا أفهم أن هذه الحقيقة ليست ما تريد أن تسمعه. إذا كنت مثل تلاميذى، فإنك بالقطع، كنت
تتمنى أن تبدد كلماتى الحكيمة كل مخاوفك، ولكننى آسفة لأن أقول لك إن الأمور لا تسير على هذا النحو. على الصعيد الآخر، بدلاً من أن تفكر فى الأمر على أنه
محبط، استشعر الارتياح فى أنك لست مضطرًّا للعمل بجد حتى تتخلص من مخاوفك؛ فهى لن تتلاشى أبدًا! ولا يجب أن يشغلك هذا الأمر. وعندما تزيد ثقتك
بنفسك بالتمرينات التى يقدمها لك الكتاب، سوف تتغير علاقتك مع الخوف كثيرًا.

لم يمض وقت طويل على اكتشافى الحقيقة 1، حتى اكتشفت حقيقة أخرى مهمة ساهمت كثيرًا فى تطورى:
الحقيقة 2
الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف من القيام بأمر ما هى الانطلاق والقيام به.

قد يبدو الأمر متنافيًا مع الحقيقة الأولى ولكنه ليس كذلك؛ فخوفى من مواقف محددة تلاشى عندما واجهتها أخيرًا، فـ"فعل الشىء" جاء قبل أن يتبدد الخوف
منه.

أستطيع أن أؤكد ذلك بأن أحكى لك أول تجربة لى مع التدريس، عندما كنت أحضر رسالة الدكتوراه الخاصة بى. لم أكن أكبر من تلاميذى كثيرًا، وكنت أدرس
مادة كانت خبرتى ضعيفة فيها؛ وهى نفسية المرء عند التقدم فى السن. وقد توقعت أن تكون الفترة التى تسبق المحاضرة الأولى مروعة للغاية. ففى الأيام الثلاثة
التــى ســبقت المحاضــرة، شــعرت بــأن هنــاك قطــارًا أفعوانــيًّا يعربــد فــى معــدتى.
كنــت قــد اســتعددت بثمــانى ســاعات مــن العمــل الجــاد لمحاضــرة تســتمر ســاعة واحــدة،

وكتبـت مـادة علميـة تكفـى ثـلاث محاضـرات، ولكـن أيًّا مـن هـذه الأمـور لـم يبـدد خوفـى. وفـى أول يـوم لـى مـع المحاضـرة، شـعرت بأنـه يـوم الحكـم بإعـدامى، وعنـدما وقفت أمام تلاميذى، شعرت بقلبى وهو ينبض بقوة وركبتىَّ وهما ترجفان. وقد تجاوزت المحاضرة الأولى بطريقة ما، وأنا أنتظر المحاضرة الثانية ولست متحمسة
لها كثيرًا.

ولحسن الحظ سارت الأمور بشكل أسهل فى المرة الثانية (فلو لم يكن الأمر كذلك، فربما كنت توقفت عن التدريس للأبد!) بدأت أعتاد وجوه التلاميذ فى الفصل
وأربـط بـين الأسـماء والـوجوه. وكـانت المـرة الثالثـة أفضـل مـن الثانيـة، عنـدما بـدأت أهـدأ وأسـير مـع الموجـة. وفـى المحاضـرة السـادسة كنـت أتطلـع إلـى الـوقوف أمـام
تلاميذى؛ حيث كان التواصل مع تلاميذى يحفزنى، وكان بمثابة تحدٍّ بالنسبة لى. وذات يوم، وأنا أقترب من الفصل الذى كنت أخشى دخوله، أدركت أننى لم أعد
خائفة؛ فقد تحولت مخاوفى إلى توقعات لذيذة.

كان علىّ أن أدرس عددًا من الدورات المختلفة قبل أن أرتاح لدخول الفصل بدون الكثير من الورق. وجاء اليوم الذى دخلت فيه الفصل وليس معى سوى ورقة
واحدة لخطة أود شرحها للتلاميذ. أدركت حجم الاختلاف الذى وصلت إليه؛ حيث كنت أشعر بالخوف... وتغلبت عليه فى النهاية، ونتيجة لذلك تخلصت من
خوفى من التدريس. ولكننى عندما انتقلت إلى التدريس فى التليفزيون، شعرت بالخوف من جديد، حتى ساعدنى "القيام بالأمر" وممارسته كثيرًا على التغلب على
خوفى من الظهور على شاشة التليفزيون - وهكذا تسير الأمور.

جزء آخـر مـن لعبـة "عنـدما / عنـدئذ" التـى كنـت ألعبـها متعلـق بتقـديرى لـذاتى - "عنـدما أثـق فـى نفسـى...عندئذ سـأقوم بـذلك"، ويعـد هـذا خلـطًا آخـر فـى تـرتيب
الحقيقة. كنت أظن أننى إذا حسنت رؤيتى لنفسى، فسوف يتبدد خوفى، وسأبدأ فى إتمام الأمور. لم أكن أعرف بالضبط كيف ستتحسن رؤيتى لنفسى - ربما مع
تقدمى فى السن وازدياد حكمتى، أو من خلال التغذية الراجعة التى أتلقاها من الآخرين، أو من خلال معجزة تجعلنى أعتز بنفسى. لذلك اشتريت لنفسى إبزيم
حزام مكتوبًا عليه أنا رائعة، اعتقادًا منى بأن الإيحاء سيفيدنى.

ربما تكون كل هذه الأمور ساعدتنى بعض الشىء، إلا أن ما أحدث فارقًا هو إحساس الإنجاز الذى شعرت به عند التخلص من خوفى وقيامى بالأمور بمفردى.
وأخيرًا اتضح لى ما يلى:

الحقيقة 3
الطريقة الوحيدة لتشعر بأنك أفضل
هى أن تنطلق... وتفعل ما تريد.

فـــ "القيـام" بـالأمور يحـدث قبلمـا تشـعر بـأنك صـرت أفضـل. وعنـدما تجعـل أمـرًا يحـدث، لا يتبـدد خوفـك مـن المـوقف فحسـب، وإنمـا تزيـد ثقتـك بنفسـك كثـيرًا بـهذه الطريقة. ومع أنه أمر متوقع أنك عندما تتقن القيام بشىء ما وتتخلص من خوفك، ستشعر بإحساس رائع يدفعك لأن تقوم بشىء آخر تريد أن تحققه - ولكن،
خمن ماذا! سوف تجد الخوف يظهر بداخلك من جديد وأنت تعد نفسك لمواجهة تحدٍّ جديد.
على مدار ورش العمل والندوات التى حضرتها فى مراحل حياتى الأولى للتغلب على مخاوفى،
ارتحت عندما علمت شيئًا آخر جعلنى أشعر أننى أفضل:
الحقيقة 4
أنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالخوف فى كل مرة أواجه فيها موقفًا لست معتادًا عليه؛ فكل الناس يشعرون بذلك.

قلت لنفسى: "هل تعنين أن كل الأشخاص الذين كنت أحسدهم على عدم خوفهم من المضى فى حياتهم كانوا يشعرون بالخوف حقًّا؟ لماذا لم يفصح أحدهم عن
ذلك!؟". أعتقد أننى لم أسألهم عن ذلك مطلقًا، لكنى ارتحت كثيرًا عندما أدركت أننى لست الوحيدة التى تعانى هذا الخوف؛ فكل الناس فى هذا العالم يشعرون
بذلك.

إننـى أتـذكر مقـالاً قرأتـه فـى صـحيفة منـذ عـدة سـنوات عـن "إيـد كـوتش" - عمـدة نـيويورك الـذى يبـدو كأنـه لا يعـرف الخـوف. أوضـح المقـال كـيف كـان عليـه أن يتعلـم الرقص الإيقاعى مع فرق برودواى المسرحية من أجل حفل عام. قال معلم الرقص الخاص به إنه كان يخشى الرقص كثيرًا، وقد كان من الصعب تصديق ذلك! فهو
رجل كثيرًا ما واجه مئات الجماهير الغاضبة، واتخذ قرارات كثيرة صعبة تؤثر على حياة ملايين الناس، وقدم نفسه للعامة ورشح نفسه ليصبح عمدة... ويخشى
أن يتعلم الرقص الإيقاعى!

إذا علمنا حقائق الخوف، فلن نتفاجأ بإدراك حجم الخوف الذى كان العمدة يشعر به؛ فالرقص الإيقاعى نشاط اختبره فى مجال جديد، وطبعًا يجب أن يخشاه.
وبمجرد أن يتدرب على هذا الرقص ويعتاده، سوف يتبدد خوفه، وتزداد ثقته بنفسه، وكأنه يضع وسامًا على صدره. هكذا تسير الأمور معنا جميعًا؛ فنحن بنو
البشر، نشعر المشاعر نفسها، ولا يستثنى الخوف منها.

تظـهر قصـص عـديدة تشـبه قصـه العمـدة "كـوتش" فـى الصـحف والمجـلات والكتـب وعلـى التلـيفزيون، وحتـى تعتـاد حقـائق الخـوف، سـوف تسـمع وتقـرأ وتـرى هـذه القصـص وأنـت لا تعـرف المبـادئ الأسـاسية التـى تعمـل هنـا. قـد لا تـربط أبـدًا تجـارب الآخـرين - خاصـة المشـاهير - بحيـاتك، اعتقـادًا منـك أنـهم محظـوظون لأنـهم لـم يخشوا وضع أنفسهم فى ذلك المكان. الأمر ليس كذلك! فقد كان عليهم التخلص من الكثير من المخاوف حتى يحققوا ما وصلوا إليه... ولا يزالون يفعلون ذلك.

يبدو أن من نجحوا فى التعامل مع الخوف فى حياتهم يعرفون المغزى من هذا الكتاب، سواء أدركوا ذلك أم لا: يجب أن تشعر بالخوف مما تفعل ... ولكن عليك
أن تستمر فى طريقك. وقد تعجب صديق ناجح للغاية من عنوان الدورة التى أقدمها ذات يوم، وكان رجلاً عصاميًّا لم يسمح لشىء بأن يعترض طريقه، حيث قال
عنها: "نعم، أعتقد أن هذه هى الطريقة التى عشت حياتى بها، دون أن أدرك ما كنت أقوم به. أذكر أننى شعرت بالخوف، ولكن لم يخطر على بالى أن يمنعنى
خوفى من تحمل المخاطر اللازمة لتحقيق ما أريد، فمضيت فى طريقى وفعلت ما علىَّ أن أقوم به لتنجح أفكارى رغم خوفى".

إن لم تنجح فى التعامل مع الخوف، فهذا يعنى أنك على الأرجح لم تتعلم حقائق الخوف، وأنك فسرت الخوف باعتباره إشارة للانسحاب بدلاً من أن تدرك أنه
ضوء أخضر لتواصل طريقك. أنت تميل لأن تلعب لعبة "عندما/عندئذ" التى ذكرتها فى وقت لاحق - كل ما عليك أن تقوم به لكى تخرج نفسك من السجن الذى
حبست نفسك فيه هو أن تعيد تفكيرك.

الخطوة الأولى لتعيد تفكيرك أن تردد حقائق الخوف عشر مرات على الأقل كل يوم طوال شهر كامل. فكما سوف تتعلم، يحتاج تغيير الأفكار الخاطئة إلى تكرار
مسـتمر، ومجـرد معرفـة حقـائق الخـوف لا تكفـى، بـل عليـك أن تغـذى بـها نفسـك حتـى تصـبح جزءًا مـن تكوينـك، حتـى تبـدأ تغـير سـلوكك وتمضـى قـدمًا فـى سـبيل تحقيق أهدافك، بدلاً من الانسحاب. وسوف تعرف المزيد لاحقًا عن أهمية التكرار، أما الآن، فثق فيما أقوله لك وكرر حقائق الخوف عدة مرات.

قبل أن تبدأ، أريد أن أضيف حقيقة أخرى مهمة للغاية إلى القائمة: ربما تسأل نفسك: "لماذا أعرض نفسى لكل هذه الأمور غير المريحة المرتبطة بالقيام بالمخاطر؟
لماذا لا أعيش حياتى كما كنت أعيشها؟" - قد تتعجب من إجابتى عن هذا السؤال، وهى:

الحقيقة 5

مواجهة الخوف أقل صعوبة من التعايش مع الخوف الذى ينبع من إحساس بالضعف وقلة الحيلة.

اقرأها مرة أخرى. أعرف أنه من الصعب أن تصدق هذه العبارة فى البداية. إنها تعنى أنه مهما كان "الأمان" الذى نشعر به ونحن بداخل الشرنقة التى نعيش فيها، فإننا نعيش وداخلنا إحساس بأن يوم الندم سوف يأتى حتمًا، سواء أدركنا ذلك أم لا.

كلما زاد إحساسنا بالضعف وقلة الحيلة، اشتد إحساسنا بالخوف من معرفة وجود مواقف فى الحياة ليست لنا سيطرة عليها، مثل موت شريك الحياة أو فقد
العمل، فنجد أنفسنا نخشى الكوارث المحتمل حدوثها بشكل مرضى: "ماذا لو...؟"، ويسيطر الخوف على حياتنا. وهذه هى السخرية الموجودة فى الحقيقة الخامسة: الأشخاص الذين يرفضون تحمل المخاطرة يعيشون وبداخلهم شعور بالخوف أشد كثيرًا مما قد يشعرون به إذا ما تحملوا المخاطرة اللازمة ليقل إحساسهم بقلة الحيلة، ولكنهم لا يعرفون ذلك فحسب!

أستطيع أن أؤكد ذلك من خلال "جانيس" - ربة منزل فى منتصف العمر - التى "خططت" حياتها بالطريقة التى تجنبها المخاطر قدر المستطاع. فقد تزوجت من
رجل أعمال ناجح تحمل مسئوليتهما معًا. وقد وافقت "جانيس" على ذلك لأنه كان مريحًا لها حتى لا تضع نفسها على المحك. ولكن كما يقول القول المأثور: "الحياة هى ما يحدث لك وأنت تقوم بخطط أخرى!". وفى سن الثالثة والخمسين، أصيب زوجها "ديك" بسكتة دماغية سببت له إعاقة جزئية. لقد كان هناك من
يتحمل مسئوليتها بالكامل، وبين عشية وضحاها أصبح عليها أن تتحمل المسئولية بالكامل.

قبل إصابة زوجها، كانت العبارة التى تسيطر على تفكير "جانيس" هى "ماذا لو؟" - كانت تخاف دومًا من المستقبل، ولم تستمتع بيومها على الإطلاق. لقد
تعايشت مع هذا الخوف: "يا إلهى، ماذا سيحدث لو أصابه مكروه؟". كانت دائمًا تقول لأصدقائها: "أتمنى أن أموت قبله؛ فأنا لا أستطيع العيش بدونه". وكانت
تعتقد أنها لا تستطيع ذلك، وهى طريقة ليس من المرضِى أن تعيش بها، فتغير كل ذلك عندما اكتشفت بداخلها قوة لم تكن تعرف بوجودها. أصبحت تعرف الآن
الإجابة عن سؤالها: "ماذا لو؟"، وكانت الإجابة: "سوف أتعامل مع الأمر!".

لم تدرك "جانيس" أبدًا أنها كانت تعيش خائفة طوال حياتها حتى تبدد خوفها، ولم تكن المخاوف الجديدة التى تخشاها صعبة مقارنة بمخاوفها القديمة عن
كيفية صمودها فى هذه الحياة. وقد تعافى زوجها الآن بعض الشىء بما يمكنهما من عيش حياة مُرضية معًا. وقد واجه هو الآخر أحد أكثر المخاوف التى كان

يخشاها: وهو أن يصبح معاقًا، فعلم إجابة سؤاله "ماذا لو؟" التى كانت: "سأتعامل مع الأمر". وقد تعامل كلاهما مع الأمر بشكل رائع! فى الواقع لقد تعلما من
هذه التجربة المعنى الحقيقى للحب.

لقد أحطت بالصورة الآن: ليس بوسعنا الهرب من الخوف، وكل ما بإمكاننا هو أن نجعله صديقًا يصاحبنا فى كل مغامرات حياتنا؛ حيث إنه ليس مرساة تبقينا
فى مكان واحد فقط. لقد قال لى بعض الأشخاص إنهم لم يشعروا بالخوف أبدًا، ولكننى عندما سألتهم، اكتشفت أن التعبير خانهم فحسب؛ فهم يشعرون
بالتوتر أو الخوف بعض الشىء، ولكنهم لم يعرفوا أن هذا هو الخوف.

على حد علمي، فإن كل إنسان يشعر بالخوف وهو يمضى قدمًا فى الحياة. وقطعًا هناك أشخاص فى هذا العالم لم يشعروا بالخوف أبدًا، ولكننى لم ألتقِ بهم.
ولو حدث وقابلتهم، فأعدك بأن أكون تلميذًا شغوفًا بمعرفة سرهم فى ذلك، وسوف أطلعك على أسرارهم. أفهمت، أنا "أعرف" على مستوى عميق أنه ليس
هناك ما نخشاه، ولكن المستوى السطحى هو الذى يجب أن تقتنع به. أما فى الوقت الراهن، فقد تعلمت أن "أشعر بالخوف ... ولكن أستمر فى طريقى!". ستشعر
بأن إحساسك بالخوف من عدمه لم يعد قضيتك؛ فحياتى يجب أن تسير فى كلا الحالتين... مثلما هى الحال معك.

خمس حقائق عن الخوف

1. الخوف لن يتلاشى أبدًا ما حييت.

2. الطريقة الوحيدة للتخلص من الخوف من القيام بأمر ما هى الانطلاق والقيام به.

3. الطريقة الوحيدة لتشعر بأنك أفضل هى أن تنطلق... وتفعل ما تريد.

4. أنا لست الشخص الوحيد الذى يشعر بالخوف فى كل مرة أواجه فيها موقفًا لست معتادًا عليه؛ فكل الناس تشعر بذلك.

5. مواجهة الخوف أقل صعوبة من التعايش مع الخوف الذى ينبع من الإحساس بالضعف وقلة الحيلة.

3 من الألم إلى القوة

أوضح الفصل السابق فكرة غاية فى الأهمية وهى أن:

إذا كان كل شخص يشعر بالخوف عند التعامل مع مجال جديد تمامًا فى الحياة،

ومع ذلك فعدد كبير من الناس "يقومون به"
رغم إحساسهم بالخوف،
فيجب أن نستنتج أن
الخوف ليس المشكلة.

من الواضح أن المشكلة الحقيقية ليس لها أية علاقة بالخوف فى حد ذاته، وإنما بطريقة فهمنا إياه؛
فبعض الناس يرون أن الخوف ليس مهمًّا على الإطلاق, فى
حين أن الخوف يسبب للبعض الآخر حالة من العجز. النوع الأول يرى الخوف من موضع قوة
(اختيار وطاقة وعمل)، أما النوع الثانى فيراه من موضع ألم (قلة
حيلة وضعف وعجز).

والشكل الموضح فى الصفحة التالية يوضح هذه الفكرة.

ومن هنا يمكننا أن نرى أن سر التعامل مع الخوف هو الانتقال من موضع ألم إلى موضع قوة -
عندئذ تصبح حقيقة شعورك بالخوف ليست مهمة على الإطلاق.



**لنتحدث عن كلمة "قوة": بعض الناس يقولون إنهم لا يحبون مفهوم القوة ولا يريدونها أساسًا.
صحيح أن كلمة "قوة" فى العالم الذى نعيشه لها صدى سلبى؛
فهى كثيرًا ما تتضمن السيطرة على الآخرين، كما يتضح سوء استخدامها فى كثير من الأحيان
للأسف الشديد.**

**ولكن القوة التى أعنيها مختلفة تمامًا؛ فهى تجعلك فى الواقع أقل سيطرة على
من حولك، وبالتالى تصبح شخصًا محبوبًا. أنا أتحدث عن القوة الموجودة فى
الذات, ويعنى هذا قوتك فى رؤية العالم، وقوتك فى كيفية التصرف فى مختلف مواقف الحياة، وقوتك
فى القيام بما هو ضرورى لتطوير نفسك، وقوتك لخلق
الفرح والشعور بالرضا فى حياتك، وقوة العمل، وقوة الحب.**

**وهذا النوع من القوة لا علاقة له بأى شخص آخر. إن القوة لا تعنى النرجسية، ولكنها نوع صحى
من حب الذات؛ فالشخص النرجسى فى واقع الأمر لا يشعر
بالقوة مطلقًا، ومن هنا تنبع حاجته للتحكم فيمن حوله. وعدم تمتعه بالقوة
يجعله فى حالة دائمة من الخوف، بما أن بقاءه يعتمد على العالم الخارجى, وليس هناك
شخص غير محب أكثر من إنسان لا يملك قوته الخاصة, ومثل هذا النوع من الناس يقضى حياته فى
محاولة انتزاعها من الآخرين. فتولد حاجته كل**

أنواع السلوكيات المسيطرة.

إن القوة التى أتحدث عنها تجعلك حرًّا، نظرًا لأنك لا تتوقع من العالم أن يصلح عيوبك. إنها ليست القدرة على إجبار شخص آخر على القيام بما تريده أن يقوم
به، بل القدرة على حث نفسك على القيام بما تريده. فإذا لم تملك هذه القوة، فإنك تفقد إحساسك بالسلام. وتصبح فى موطن ضعف.

لقد اكتشفت أن السيدات لا يرحبن بفكرة القوة مثل الرجال لأسباب معروفة؛ فالرجال قد تعودوا الاقتناع بأن القوة أمر طيب, فى حين أن السيدات يؤمنَّ أن
القوة تتنافى مع الأنوثة، كما أنها غير جذابة. وفى رأيى الشخصى أن هذه الفكرة أبعد ما يكون عن الحقيقة.

إن السيدة الواثقة من ذاتها ـ والتى تسيطر على حياتها ـ تجذب الآخرين لها كأنها مغناطيس؛ فهى تمتلئ بطاقة إيجابية تجعل الناس ترغب فى الالتفاف حولها, ولكنها لن تتمتع بالمصداقية وحب المحيطين بها إلا إذا كانت قوية فى داخلها. والحقيقة هى أن الحب والقوة مرتبطان ببعضهما. فعندما تتمتع بالقوة، تستطيع
حينئذ أن تفتح قلبك ـ وبدونها يصبح الحب مشوهًا.

بالنسبة للسيدات اللاتى يقرأن الكتاب، هناك علاج جيد لأى صراع داخلى بين القوة والأنوثة, وهو أن تكررى على نفسك كل صباح ومساء خمسًا وعشرين مرة على
الأقل:

أنا قوية ومحبوبة

و:

أنا قوية ومحبة.

يمكنك قولها بطريقة تشع طاقة وحيوية:

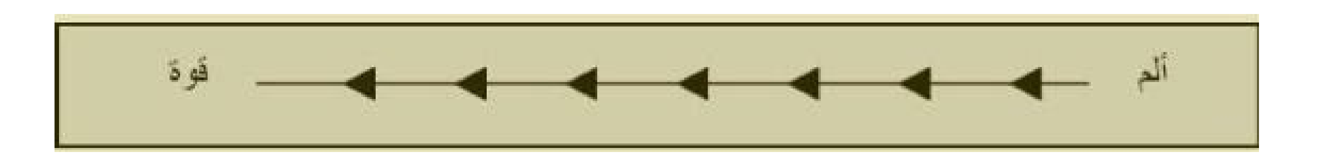
أنا قوية, وأحب كونى كذلك!
رددى هذه العبارات الثلاث بصوت مرتفع الآن, استشعرى الطاقة التى تبثها هذه الكلمات بداخلك؛ فسوف يساعدك تكرارها دومًا على جعل مفهوم القوة والحب

يسيران مع بعضهما ويشعرانك بالراحة بالطبع.

الآن, وقد شرحت نوع القوة التى أتحدث عنها، لنستعرض كيفية استخدام مفهوم الانتقال من الألم إلى القوة فى الحياة اليومية.

الخطوة الأولى هى رسم الشكل التالى:

من الألم إلى القوة



عندما ننظر للمقياس المتدرج من الألم إلى القوة، قد يضع أغلبنا أنفسهم فى مكان وسط بين الاثنين؛ فمخاوفنا لا تسيطر علينا تمامًا، ولكننا لا نشعر بإحساس
رائع بالقوة والإثارة تمامًا، ونحقق أهدافنا بسرعة. يبدو أننا نختار طريقًا شاقًا إلى الجبل حاملين حقيبتين وبطيخة بدلاً من أن نطير على أجنحة النسور. وكما تقول
الحكمة القديمة: "الطريق ممهد. فلماذا تلقى الحجارة أمامك؟".

باستخدام المقياس المتدرج من الألم إلى القوة كإطار مرجعى، يمكنك أن تبدأ فى التخلص من الحجارة الموجودة أمامك. وسوف تساعدك الخطوات التالية على
التخلص منها:

1 - 1. ارسم شكلاً مكبرًا من المقياس المتدرج من الألم إلى القوة وضعه فى غرفتك؛ فمجرد تكبير هذا الشكل سيشعرك بمزيد من القوة. أنت تقوم بعمل جيد
بالفعل! تذكر أن سر الانتقال من الألم إلى القوة يكمن فى العمل؛ فالعمل قوى للغاية! وبمجرد أن تعلق الشكل فى غرفتك، سيذكرك دومًا بالمكان الذى تريد
الوصول إليه فى الحياة: من الألم إلى القوة. يمثل الوعى نصف المعركة. ومجرد وجود الشكل أمامك من شأنه أن يساعدك على تحفيز نفسك لتظل تتحرك فى
الاتجاه الصحيح.

2 - 2. حتى لا تتعامل مع نفسك بجدية شديدة، قد ترغب فى كتابة شىء على خريطتك من قبيل: "العصافير تطير لأنها تتعامل مع الحياة بخفة". لقد سمعت
هذا الاقتباس الخاص بـ"جيلبرت كيه. تشسترتون" منذ زمن بعيد، ولا يزال يرسم الابتسامة على شفتى. يذكرنى دومًا أنه بإمكانى أن أتخلص من الكثير من أثقالى
إذا تعلمت اللعب مع الحياة بدلاً من التصارع معها.
3 - 3. ضـع دبـوسًا علـى الخريطـة فـى المكـان الـذى تـرى نفسـك فيـه فـى الـوقت الـراهن فـى الحيـاة. هـل أنـت فـى المنتصـف، حـيث تشـعر فـى بعـض الأحيـان بالضـعف
والشلل، وتشعر فى أحيان أخرى بسيطرتك على الأمور؟ أم أنك تجد نفسك على أقصى اليسار, حيث لا تجد ما بإمكانك أن تقوم به لتخرج نفسك من الأخدود
الذى تضع فيه نفسك؟ أو ربما تكون على أقصى اليمين، حيث تشعر أغلب الوقت بأنك تمضى قدمًا فى حياتك، وليست هناك سوى مناح قليلة تريد أن تعمل
عليها. أشك أن يقرأ هذا الكتاب شخص حقق هدفه بالتمتع بسيطرة مطلقة على ذاته؛ فجميعنا يمر بأيام صعبة! ودائمًا ما تكون هناك تجارب جديدة تتحدى
إحساسك بقوتك الشخصية.
4 - 4. انظر للخريطة كل يوم وسل نفسك: "هل أرى نفسى فى المكان نفسه، أم أننى تحركت؟", وحرك الدبوس بناءً على ذلك.
5 - 5. إذا وضـعت فـى اعتبـارك الاتجـاه الـذى تريـد السـير فيـه، فسـوف يسـاعدك ذلـك علـى اتخـاذ القـرارات بشـأن مـا تفعلـه فـى حيـاتك. قبـل أن تقـوم بـأى عمـل فـى الحياة، سل نفسك: "هل هذا العمل يأخذنى إلى مكان أكثر قوة؟". إذا لم يكن الأمر كذلك، فكر مرة أخرى فيما تقوم به. تنبيه صغير: إذا تقدمت بأية وسيلة، فإن
معرفة العمل سوف تجعلك فى موضع ألم، فلا تغضب من نفسك على ذلك, بل لاحظ فقط المكان الذى لا تتحمل فيه المسئولية. فى المرة التالية، يمكنك أن تتخذ
قرارًا مختلفًا. اجعل "أخطاءك" تجارب تتعلم منها. تذكر أنك فى كل مرة تغضب فيها من نفسك لعمل قمت به، فإنك تبقى نفسك فى جانب الألم.
6 - 6. اسـتمتع باسـتخدامك الخريطـة؛ فـالتعامل معـها كلعبـة يجعلـك تتعـامل مـع المـوقف ببسـاطة. وإذا كـان لـديك طفـل، بإمكانـه أن يصـنع خريطـة خاصـة بـه،
فيمكن لأسرتك بالكامل أن تتخذ من تجربة النمو لعبة مسلية.
7 - 7. قـد تـرغب فـى صـنع خريطـة جـديدة لأمـاكن أخـرى فـى حيـاتك. ولكـى تتمتـع بـالقوة حـقًا، يجـب أن تتولـى زمـام كـل أوجـه حيـاتك: عملـك، وعلاقـاتك، والبيئـة المحيطـة بـك، وجسـمك... إلـخ؛ فكثـيرًا مـا نجـد أشـخاصًا أقويـاء للغايـة فـى بعـض جـوانب حياتـهم وضـعفاء فـى جـوانب أخـرى. علـى سـبيل المثـال، أجـد نفسـى قويـة للغاية فى حياتى المهنية، ولكننى أحتاج إلى ممارسة التمارين الرياضية.

لاحظ أن حركتك على الخريطة تتوقف على حدسك فقط ورؤيتك للتقدم الذى أحرزته فى اكتساب مزيد من القوة فى حياتك, ولا يمكن لأى شخص آخر أن يحكم
عليك فى ذلك، مهما حاول ذلك؛ فرغم أن حياتك قد تبدو كذلك من الخارج، فإن إحساسك الداخلى

بالسلام والتطور هو الذى يحدد موضعك على الخريطة .
أى المسألة برمتها هى مجرد شعورك الداخلى.

قد تتساءل عما إذا كنت تحتاج حقًّا إلى الوصول إلى هذه الدرجة لحث نفسك على الاستمرار. ثق فيما أقوله لك: أنت تحتاج إلى ذلك! فى البداية، ستحتاج إلى كل
الحيل التى تذكرك بالمكان الذى تريد الوصول إليه؛ فأنت لن تصبح قويًّا دون أن تركز على القوة,
ويجب أن تكون قد علمت الآن أن مجرد معرفة ما عليك القيام به
لا تعنى قيامك به، أو حتى تذكره.

لكى أساعدك فى عملية الانتقال من الألم إلى القوة، من المهم أن تبدأ فى تنمية مرادفات لنفسك خاصة بالشكل؛ فالطريقة التى تستخدم بها الكلمات لها تأثير
كبير على حياتك. هناك كلمات هدامة، وكلمات أخرى بناءة. اختر مرادفات كما يلى:

مرادفات المشاعر من الألم إلى القوة

ألم ◄ ◄ ◄	قوة
لا أستطيع	لن أقوم ب
يجب علىّ	بإمكانى
ليس ذنبى	أنا مسئول تمامًا عن
إنها مشكلة	إنها فرصة
لا أشعر بالرضا أبدًا	أريد أن أتعلم وأتقدم
الحياة صراع	الحياة مغامرة
آمل	أعرف
فقط لو...	فى المرة التالية
ماذا سأفعل؟	أعرف أننى أستطيع التعامل مع الأمر
الأمر مروع	إنها تجربة تعلم

إن عبـارة "لا أسـتطيع" تتضـمن عـدم سـيطرتك علـى حيـاتك، فـى حـين أن عبـارة "لـن أقـوم بـــ" تضـع المـوقف فـى نطـاق اختيـارك. مـن الآن فصـاعدًا، اشـطب عبـارة "لا
أسـتطيع" مـن قـاموس حيـاتك؛ لأنـك عنـدما ترسـل بـهذه العبـارة إلـى اللاوعـى الخـاص بـك، فإنـه يـؤمن بـها ويسـجلها علـى الكمبـيوتر الخـاص بـه بـاعتبارها: ضـعفًا...
ضعفًا... ضعفًا؛ فاللاوعى يؤمن بما يسمعه منك فقط، وليس بما هو صحيح. قد تقول "لا أستطيع" لمجرد الهروب من دعوة عشاء كقولك: "لا أستطيع القدوم
علـى العشـاء الليلـة. يجـب أن أعـد نفسـى لاجتمـاع الغـد", ولكـن اللاوعـى يسـجلها "إنـه ضـعيف!". فـى الحقيقـة، تعـد عبـارة: "لا أسـتطيع القـدوم علـى العشـاء" غـير صـحيحة. الحقيقـة أنـك: "قـادر علـى القـدوم علـى العشـاء، ولكنـك اختـرت القيـام بشـىء آخـر يحتـل أولويـة أكبـر بالنسـبة لـك فـى الـوقت الـراهن", ولكـن اللاوعـى لا يستطيع أن يميز الفارق بين الأمرين, لذلك يسجل أنه "ضعف".

رغم أنك قد ترغب أن تكون أكثر لطفًا مع مضيفك وهو ما جعلك تستخدم العبارة السابقة، يبقى بإمكانك عدم استخدام عبارة "لا أستطيع" واستبدلها بـ"أود أن
آتى على العشاء، ولكن لدىَّ اجتماعًا مهمًّا غدًا، وسوف أعد نفسى له. لذلك أعتذر عن عدم الحضور الليلة وآمل أن تدعونى لعشاء آخر مرة أخرى"؛ فهذه العبارة
حقيقيـة وصـادقة وقويـة. عنـدئذ يسـمعك لا وعيـك وأنـت تحـدد أولويـاتك بوضـوح وتختـار النـاتج الـذى يخـدم مصـلحتك ـ عنـدئذ لا يعنـى اختيـارك أنـك ضـعيف أو ضحية اجتماع الغد.

تعد عبارة "يجب علىّ" اختيارًا آخر سيئا؛ فهى الأخرى تعنى أنه ليست أمامك اختيارات فى الحياة، ولكن كلمة "بإمكانى" تتسم بقدر أكبر من القوة. "بإمكانىأن
أزور والدتى، ولكننى اخترت الذهاب إلى السينما الليلة"؛ فهذا يضع الأمور فى نطاق الاختيار وليس الإجبار.
"بـإمكانى أن أزور والـدتى أو أن أذهـب إلـى السـينما. أعتقـد أننـى سـأختار الـذهاب إلـى والـدتى الـيوم". إن الأشـياء المفروضـة علـى الإنسـان تشـعره بالـذنب والاسـتياء،
وكلاهما عواطف سلبية تستنفد طاقته؛ فطاقتك تستنفد فى كل مرة تستخدم فيها عبارة "يجب علىّ".

عبارة "ليس ذنبى" مثال آخر على السلبية؛ حيث تبدو قليل الحيلة. من الأفضل أن تتحمل مسئولية ما يحدث لك فى الحياة أيًّا كان, من أن تصبح ضحية له.
"ليس ذنبى أننى مرضت"، "ليس ذنبى أننى فقدت عملى". إذا كنت مستعدًّا لتحمل المسئولية، فقد ترى ما بإمكانك أن تغيره فى المستقبل. فيما يتعلق بمرضك،
يمكنك أن تقول: "أنا مسئول تمامًا عن مرضى. لنر ما بوسعى أن أقوم به لأمنع حدوث هذا الأمر

مرة أخرى. أستطيع أن أغير نظامى الغذائى. أستطيع أن أقلل
إحساسى بالتوتر. أستطيع أن أقلع عن التدخين. أستطيع أن أحظى بمزيد من النوم", وهكذا. انظر كم أصبحت قويًّا! والأمر نفسه يحدث مع فقد عملك. فإذا كنت
مسئولاً، فيمكنك أن تعد نفسك بشكل أفضل فى المرة التالية، ويمكنك أن تعرف ما يحدث الفارق. أنت فى موضع سيطرة, وفى كل مرة تجد نفسك تسيطر على
حياتك فإنك تنتقل إلى موضع قوة، الأمر الذى سيقلل إحساسك بالخوف فى النهاية.

وعبـــارة "إنــها مشــكلة" إحــدى العبــارات المــدمرة الأخــرى؛ فــهى ثقيلــة وســلبية، بينمــا عبــارة: "إنــها فرصــة" تفتــح البــاب للنمــو والتقــدم. فــى كــل مــرة تــرى فرصــة فــى
مشكلات الحياة التى تواجهها، تستطيع أن تتعامل مع مختلف المواقف بطريقة جيدة, وكل مرة توسع فيها قدرتك على التعامل مع العالم، تزداد قوتك أكثر.

كما أن كلمة "آمل" سيئة هى الأخرى. ولكن "أعرف" لها قوة أكبر.

آمل أن أحصل على وظيفة.
أعرف أننى سأحصل على وظيفة.

يا له من فارق! الكلمة الأولى تجعلك قلقًا وتطير النوم من عينيك، فى حين أن الكلمة الثانية تشعرك بالسلام والهدوء.

عبــارة "فقــط لــو" مملــة هــى الأخــرى، وتســتطيع أن تشــعر بالتــذمر فيــها, أمــا "فــى المــرة التاليــة" فتتضــمن أنــك تعلمــت مــن المــوقف, وســوف تطبــق مــا تعلمتــه فــى المــرة
القادمة. على سبيل المثال "فقط لو لم أقل ذلك لـ "توم" يمكن أن تصبح: "لقد تعلمت أن "توم" حساس تجاه هذه المسألة. فى المرة التالية سأصبح أكثر حساسية".

تستطيع أن تستشعر النحيب والخوف فى جملة: "ماذا سأفعل؟"؛ فلديك مصادر رائعة للقوة - شأنك شأن أى شخص آخر لم تستخدمها من قبل. لذلك من
الأفضــل لــك أن تقــول: " أعــرف أننــى ســأتعامل مــع الأمــر. لــيس هنــاك مــا يقلقنــى", بــدلاً مــن أن تقــول: "لقــد فقــدت عملــى! مــاذا ســأفعل؟". قــل: "لقــد فقــدت عملــى, وأعرف أننى أستطيع التعامل مع ذلك".

"الأمر مروع" عبارة أخرى لا يجب استخدامها. على سبيل المثال: "ضاعت حافظة نقودى. أليس

ذلك مروعًا؟". ما المروع فى ضياع محفظتك؟ قطعًا أنت تبالغ،
"كان فيها جنيهان، أليس ذلك مروعًا؟". من المستحيل أن يكون ضياع جنيهين أمرًا مروعًا, ولكننا اعتدنا التحدث عن أمور تافهة بهذه الطريقة, ويظل اللاوعى
لدينا يسجل: كارثة... كارثة... كارثة. استبدل عبارة "هذا مروع" بعبارة: " إنها تجربة تعلمت منها".

رغم أنك قد تشعر بأن هناك ما يبرر قولك: "هذا مروع" عند إصابة شخص محبب لديك بمرض سرطانى، ضع فى اعتبارك أن هذا التوجه ينتزع قوتك فى التعامل
مع الموقف, وهناك كثيرون تعلموا أمورًا مهمة من تجاربهم - أنا أعرف ذلك, لأننى أحد أولئك الناس.

لقد علمتنى تجربتى مع السرطان الكثير من الأمور الرائعة عن نفسى وعن المحيطين بى. الأهم من ذلك أننى تعلمت كم كان الناس يحبوننى! وقد لمست جانبًا
رومانسيًّا فى خطيبى، الذى أصبح زوجى الآن، والذى لم أره من قبل. لقد زاد الحب بيننا كثيرًا, ولم نعد نتعامل مع بعضنا بعضًا على أننا من المسلمات, وغيرت
حياتى بطرق كثيرة إيجابية؛ حيث أصبحت منتبهة أكثر لما أتناوله, وتعلمت كيف أتخلص من الغضب والاستياء والتوتر الذى أشعر به, والذى كان جزءًا من
أولوياتى لأتعافى من المرض. كما كانت تجربتى مع المرض أيضًا فرصة لكى نساهم بشىء فى هذا العالم. لقد كتبت مقالاً إيجابيًّا للغاية عن استئصال الثدى، الذى
أعرف أهميته بالنسبة للسيدات والرجال على حد سواء, ظهرت أنا وزوجى على التليفزيون مع بعضنا لنروى للناس حكايتنا، مما جعلنا نبث الثقة فى نفوس المشاهدين. أرأيت! قد يكون المرض تجربة رائعة تتعلم منها الكثير، وفرصة للعطاء.

أظنك فهمت الصورة. ابدأ باستبعاد كل الأمور المروعة، والمشكلات والنزاعات وما لا تستطيع القيام به من قاموس حياتك. قد تبدو هذه الاختلافات اللفظية تافهة، ولكننى أؤكد لك أنها ليست كذلك؛ فإحساسك بنفسك لا يتغير عند استخدامك ألفاظًا قوية فحسب، ولكن وجودك فى العالم يتغير هو الآخر. إن الأشخاص الذين يبدون قوة داخلية يتم التعامل معهم بشكل مختلف عمن يظهرون الضعف, وكلما تحدثت بقوة أكبر، أصبحت قوة فى العالم المحيط بك.

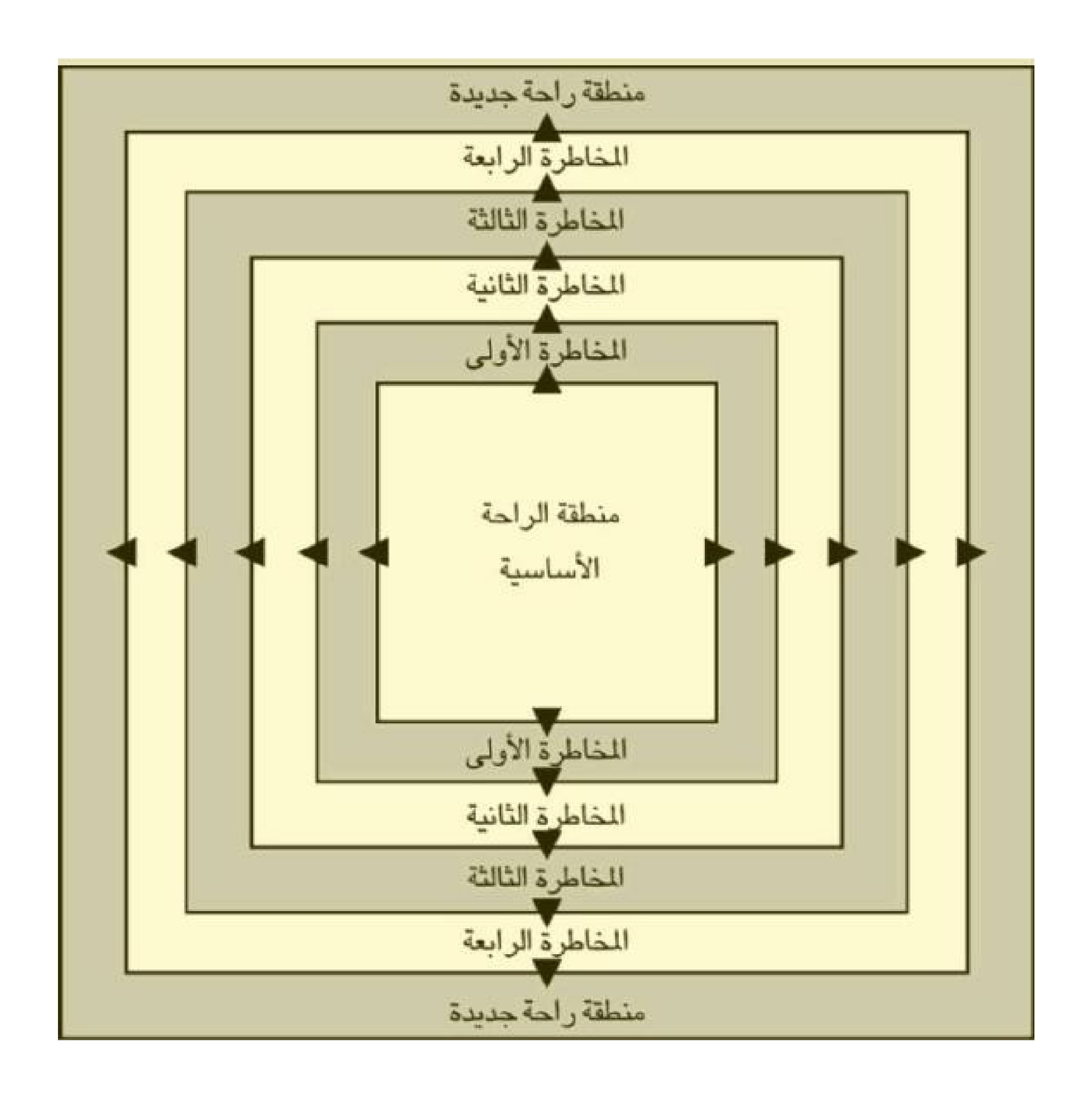
عندما تنتبه إلى الألفاظ التى تستخدمها، تستطيع أن تضفى مزيدًا من القوة على حياتك من خلال توسيع منطقة راحتك. فما الذى يعنيه ذلك؟

أغلبنا يعمل فى منطقة تشعره بالراحة، ونشعر بعدم الراحة عندما نخرج منها. على سبيل المثال، قد

ننفق 75 دولارًا لشراء زوج أحذية، ولكن شراء زوج بـ 100
دولار يشـعرنا بـالتوتر. قـد نكـون علـى اسـتعداد لبـدء صـداقة مـع المحـيطين بنـا
فـى المكتـب مـن مسـتوانا نفسـه, ولكننـا نشـعر بعـدم الراحـة عنـد القيـام بـذلك مـع مـن
يشغلون مناصب أعلى منا. قد نذهب إلى مطعم محلى لنتناول طعامًا بمفردنا، ولكننا نشعر بعدم راحة
شديدة عندما نذهب إلى مطعم فاخر بمفردنا. قد نطلب
علاوة 5000 دولار، ولكننا عندما نسمع عن 7000 دولار نصاب بحالة من الهلع. قد نطلب 30
دولارًا أجرًا عن خدماتنا، ولكننا لا نشعر بأننا نستحق 35 دولارًا.
وهكذا.

تختلف منطقة الراحة تلك عند كل واحد فينا، وسواء أدركنا ذلك أم لا؛ فإننا جميعًا - أغنياء أم فقراء
، من علية القوم أم من العامة، رجال أم نساء - نتخذ
قرارات بناءً على حدود منطقة راحتنا.

أقترح أن تفعل كل يوم شيئًا يوسع منطقة راحتك: اتصل بشخص تخشى الاتصال به أو اشتر زوج
أحذية أغلى مما اعتدته فيما مضى أو اطلب شيئًا تريده لطالما
خشيت أن تطلبه من قبل, أو قم بمخاطرة كل يوم - صغيرة أو كبيرة تجعلك تشعر بالروعة عند
انتهائك منها. وحتى لو لم يسر الأمر بالطريقة التى كنت تريدها،
فإنك جربت على الأقل ــ لم تجلس... قليل الحيلة. راقب ما يحدث عندما توسع منطقة راحتك:



كما يوضح الشكل، مع كل مخاطرة تقوم بها، وكل مرة تخرج مما يبدو مريحًا بالنسبة لك، تصبح أكثر قوة, وتتسع حياتك بالكامل لتشمل مزيدًا مما لم تكن
تعرفه فى الحياة. ومع ازدياد قوتك، تزداد ثقتك بنفسك، وبالتالى يصبح توسيع منطقة راحتك أسهل وأسهل، رغم أى خوف تشعر به, كما يتسع مجال المخاطر
التـى تقـوم بـها. فـى البـداية قـد تشـترك فـى دورة مسـائية بعـد إنـهاء دراسـتك المدرسـية بخمسـة عشـر عـامًا. وأخـيرًا يمكنـك أن تلتحـق بالجامعـة للحصـول علـى درجـة الدكتوراه... سوف تتسع... وتنفتح... وتكبر... كل ذلك بطريقتك الخاصة. وطالما أنك تتحمل هذه

المخاطر ـ بغض النظر عن حجمها ـ فإنك تنتقل بنفسك إلى الاتجاه
الصحيح على متسلسلة من الألم إلى القوة.

كل ليلة, قبل أن تذهب إلى السرير، خطط للمخاطرة التى ستخوضها فى اليوم التالى ـ أغمض
عينيك، وتخيل أنك تقوم بها, واجعل خيالك خصبًا نابضًا بالحياة
قـدر اسـتطاعتك. وعنـدما تبـدأ يومـك، انتبـه إلـى الأمـور التـى تتـردد فيـها، وابـدأ
التخطـيط لمخـاطر سـتقوم بـها فـى المسـتقبل بناءً علـى هـذه الملاحظـات. إذا اسـتطعت
التغلب على إحساسك بالتردد لحظة شعورك به فهذا أمر رائع, وتذكر أنك كلما وسعت منطقة راحتك،
زادت قوتك أكثر.

انتبه من فضلك: المخاطر التى أتحدث عنها لا تتضمن أى تصرفات تضرك على المستوى البدنى،
مثل السير بسيارتك بأقصى سرعة، أو تعاطى المخدرات. كما أنها لا
تشـمل المخـاطر التـى تنتـهك حقـوق الآخـرين، مثـل المـرور علـى ممسـحة جـارك،
أو سـرقة بنـك, فبـذلك تنتـهى بـه الحـال بالشـعور بفقـد الشـعبية والـفزع أو السـجن
فحسب، ولكنك بذلك ستأخذ نفسك إلى أقصى يسار المقياس المتدرج من الألم إلى القوة, فمثل هذه
التصرفات لا تمنحك قوة بأى شكل, لأنها لا تنطوى على أى
استقامة أو حب ـ سواء لنفسك أو للآخرين. وبدون هذه المكونات، يستحيل عليك أن تعزز إحساسك
بقيمتك. ومن ثم فإن قدرتك على التعامل مع الخوف سوف
تقل كثيرًا.

لذلك قم فقط بالمخاطر التى تعزز إحساسك بقيمتك؛ فهذه هى المخاطر التى تحسن قدرتك على
التعامل مع مخاوفك ـ توسع! توسع! توسع!

سواء أدركت ذلك أم لا، فلديك قوة أكبر مما تتخيل بمراحل, ونحن جميعًا نشترك فى ذلك. عندما
أتحدث عن تجاوز الألم والتحلى بالقوة، فإننى أتحدث عن
اكتسـاب قـوة مـن أى مصـدر خـارجى؛ فبـداخلك مصـدر هـائل للطاقـة ينتظـر الإعـراب عـن
نفسـه، ويكفـى لأن يشـعرك بالمتعـة والبـهجة والرضـا عـن حيـاتك. إنـه لـيس
سحرًا, ولكنها عملية إثارة للطاقة الموجودة بداخلك بالفعل، رغم عدم وعيك بوجودها.

إن التمارين الموجودة فى الكتاب مصممة لتأخذك لمصدر القوة الرائعة ذلك. وسواء قمت بها أم لا,
فإنها بداية جيدة لتعرف ما إذا كنت مستعدًّا لتقبل كل ما هو
بداخلك. فإذا لم تكن ذلك، فلا تقسُ عل نفسك, بل التزم فقط بالعمل عليها. وإحدى طرق القيام بذلك
هى قراءة هذا الكتاب وغيره من كتب تنمية الذات, حتى
تحرر نفسك من المعتقدات السلبية التى تجعلك عالقًا فى ضعفك وقلة حيلتك؛ فأغلبنا معتاد على ما
يبقينا ضعفاء, والأمر يحتاج إلى تكرار دائم حتى تترسخ

داخلك أنماط جديدة أكثر صحية.

لقد تعودت بالفطرة استخدام قوتك الشخصية, وعندما لا تفعل ذلك فإنك تشعر بقلة الحيلة والشلل والضعف، وهو ما يخبرك بأن الأمور لا تسير كما ينبغى؛
فأنت تستحق كل ما هو رائع ومثير فى الحياة مثلنا جميعًا, وهذه المشاعر تظهر فقط عندما تتصل بذاتك القوية.

4 سواء كنت تريده أم لا... فهو لك

الفصل الرابع

**هـل أنـت "ضـحية"، أم أنـك تتحمـل مسـئولية مـا يحـدث فـى حيـاتك؟ يعتقـد الكثـيرون منـا أنـه يتحمـل مسـئولية مـا يحـدث فـى حياتـه, رغـم أن الوضـع لـيس كـذلك؛
فعقلية "الضحية" ذكية للغاية وتتخذ صورًا عديدة, ولكنك بمجرد أن تفهم الأفكار الواردة فى هذا الفصل، سوف تفهم آليات التعامل مع الخوف بشكل أفضل.**

إن فكرة تحمل مسئولية حياتك ليست جديدة عليك على الأرجح؛ فمنذ سنوات، تصلنا رسائل عديدة من نوعية: تحمل مسئولية حياتك الخاصة.

ولكننى مقتنع بأن أغلبنا لا يعرف ما يعنيه ذلك حقًّا.

**بالنسبة لمعظمنا، نحن الأشخاص "المستقلين"، فإن ذلك يعنى أننا يجب أن نحصل على عمل، ونجنى المال الكافى الذى يوفر لنا حياة كريمة, ولا نعتمد على أى
شخص آخر من أجل البقاء على قيد الحياة, وقد يكون ذلك أو لا يكون جزءًا من ذلك (أنا أعرف كثيرًا من الأشخاص "المستقلين" الذين يعرفون سر تحمل مسئولية
تجاربهم فى الحياة)، ولكن هذا لا يمس صلب الموضوع بالطبع، الذى هو أكبر من ذلك كثيرًا، ولكنه محجوب عنا. لنلق نظرة على بعض الأمثلة.**

**"إدوارد" مـــدير تنفيـــذى ثـــرى للغايـــة وذو مكانـــة، ويعـــيش حالـــة دائمـة مـن التوتـر. وعنـدما اقتـرحت عليـه أن يتلقـى مسـاعدة مـن متخصـص، أجـاب بأنـه لـو تغـير
الأشخاص المحيطون به فى حياته، لسارت حياته بشكل جيد. فقط لو امتلأت حياته بمزيد من الحب، ولو توقف ابنه عن تعاطى المخدرات، فسوف يكون بخير. إنه
يشعر بأنه ليس هناك داع لأن يتلقى أى مساعدة؛ فهى أخطاء الآخرين. فهل يتحمل مسئولية تجربته فى الحياة؟ بالطبع لا!**

قد تبدو "مارا" كأنه لا ينقصها شىء؛ فلديها عمل رائع، وتعيش فى شقة جميلة، ولها الكثير من

الأصدقاء والمقربين. ولكنها تشتكى دومًا من زوجها السابق: فهو
يجعل حياتها بائسة، ولطالما ظلمها فى حياتها، كما أنه لا يدفع لها نفقة طفلها, هذا فضلاً عن أن
ابنها انقلب عليها ويتهمها بأنها أنانية... إلخ... إلخ. فهل تتحمل
مسئولية تجربتها فى الحياة؟ بالطبع لا!

أنا أعرف الكثير من العزاب والمطلقين الذين يتذمرون دومًا من أزواجهم, أو
زوجاتهم, السابقين، ورؤسائهم، والوحدة التى يعيشونها، وصورتهم فى المجتمع
كأشخاص عزاب، وغيرها من هذه الأمور. أنا أعرف الكثير من المتزوجين الذين يتذمرون دومًا من
أطفالهم، واحتياجهم إلى المال، وحاجتهم إلى التواصل مع شركاء
حياتهم... إلخ. فهل تجد أيًّا منهم يتحمل مسئولية تجربته فى الحياة؟ الأمر ليس كذلك على الإطلاق!

إنهم جميعًا ـ بشكل ما ـ يعيشون دور الضحية؛ فقد تنازلوا عن قوتهم لشخص آخر أو شىء آخر فى
حياتهم. ضع فى اعتبارك أنك عندما تتخلى عن قوتك، فإنك
تبعد أكثر وأكثر إلى الجانب الأيسر من متسلسلة من الألم إلى القوة، ونتيجة لذلك تصاب محاولاتك
للتعامل مع الخوف بالشلل.

بشكل أوضح، إذا كنت تقوم بعمل تكرهه، أو إذا كنت أعزب وترغب فى الزواج، أو كنت فى علاقة
مملة تريد التخلص منها، أو إذا كانت ابنتك تصيبك بالعجز
قبل الأوان، وإذا لم يكن هناك ما يسير على ما يرام فى حياتك، فأنت تلعب دور الضحية أيضًا ـ ليس
من العجيب أن تشعر بالخوف، فالضحايا لا حول لهم ولا
قوة!

الحقيقة هى أنك المتحكم فى الموقف, ولك مطلق السيطرة ولكنك لسبب ما ـ بوعى أو دون وعى
منك ـ تختار أن تظل فى عملك الذى تمقته، وتختار أن تكره حياة
العزوبية، وتختار أن تظل فى علاقة هدامة، وتختار أن تترك ابنتك تقودك للجنون، أنت تختار أن
تخنق أى شىء طيب فى حياتك... أو أى شىء فيها. أنا أعرف أنه
من الصعب تقبل حقيقة أنك السبب وراء ما تشعر به ويحرمك من السعادة
فى الحياة, ومن غير المريح أن ترى أنك أسوأ عدو لك. على الصعيد الآخر، يعد
التوصل لهذه الحقيقة أكبر نعمة بالنسبة لك. فإذا علمت أنه بإمكانك أن تخلق تعاستك، فإنه بإمكانك
أن تخلق سعادتك الخاصة.

وحيث إن تحمل مسئولية تجربتك فى الحياة مفهوم محير، فسوف أشرح لك مكونات عيش حياة
قوية. لاحظ أننى حرصت على ألا أطلب منك أن تصدق أنك
مسئول عن كل تجاربك فى الحياة (رغم أن البعض لا يتفقون معى فى ذلك)، ولكننى أطلب منك أن
تصدق أنك سبب كل تجاربك فى الحياة، أى أنك سبب كل

ردود أفعالك تجاه كل ما يحدث لك. سوف تتعرف على المزيد عن هذا الأمر فى الفصل التالى وفى الفصل التاسع.

بينما تقرأ التعريفات السبعة التالية لما يعنيه تحمل مسئولية، ذكر نفسك بأنه مهما كان ما لا تتحمل مسئوليته، فإنك بذلك تضع نفسك فى موضع ألم، وتقلل
بالتالى قدرتك على التعامل مع الخوف فى حياتك.

1 - 1. تحمل المسئولية يعنى عدم لوم أى شخص آخر على أى شىء تعيشه، أو تقوم به، أو تملكه، أو تشعر به على الإطلاق. لعلك تقول: "أتقولين على الإطلاق؟
ولكن هذه المرة إنه خطؤه/خطؤها" (خطأ رئيسى، خطأ ابنى، خطأ الوضع الاقتصادى، خطأ والدتى، خطأ والدى، أو خطأ أصدقائى!). "الأمر كذلك حقًّا!". إذا نسيت أى شىء، فأضفه إلى القائمة. وحتى تدرك فى النهاية أنك - وليس أى شخص آخر - تخلق ما يدور برأسك، لن تسيطر على ما يحدث فى حياتك. إليك بعض
السيناريوهات التى سمعتها فى الدورات التى قدمتها، والأسئلة التى يجب على الأفراد طرحها على أنفسهم قبل أن يتجهوا إلى موضع أكثر قوة.

مادلين

"حسنًا، قطعًا كانت تعاسة الأعوام الخمسة والعشرين الماضية فى حياتى مسئولية زوجى!".

لماذا اخترت البقاء فى هذه العلاقة؟ لماذا لم تذكرى نفسك بأى شىء لطيف كان يقوم به من أجلك بدلاً من أن تبحثى عن أخطائه؟ لماذا يملؤك الغضب لدرجة
تمنعك من التواصل معه؟

ديفيد

"حسنًا، قطعًا شابَ شعرى بسبب ابنى وشدة قلقى عليه".

لماذا لم تصدق أنه سيجد طريقه فى الحياة؟ لماذا تعتقد أن عليك إنقاذه دومًا؟ لماذا جعلته امتدادًا لك، الأمر الذى يجعلك تتوقع الكثير منه؟ لماذا لا تدعه وشأنه
وتتركه على طبيعته؟

تونى

"حسنًا، وضع سوق العمل السيئ هو الذى جعلنى عالقًا فى هذا العمل الممل".

لماذا لا تستطيع أن ترى أن الآخرين يجدون أعمالاً أخرى رغم سوء حالة سوق العمل؟ لماذا لا تشعر بمزيد من الرضا عن عملك الحالى؟ لماذا لا تحاول حتى إيجاد
عمل جديد؟ لماذا لا تطلب ما تريده من عملك بدلاً من التذمر دومًا من عدم سير الأمور بشكل صحيح؟ لماذا لا تلزم نفسك ببذل أقصى ما بوسعك؟

أليس

"حسنًا، أطفالى هم المسئولون عن عدم تقدمى فى حياتى المهنية".

لماذا لم تلاحظى أن زملاءك المسئولين عن أطفال يتقدمون فى حياتهم المهنية، وأن أطفالهم فى حالة طيبة؟ لماذا لم تقبلى عرض زوجك بأن يساعدك فى تربية
الأطفال إذا أردت العمل؟ لماذا لم تحاولى اكتساب بعض المهارات التى تساعدك حقًّا على الحصول على عمل تحبينه؟

إذا كنت تشعر ببعض الألم جراء التعاطف مع أى قصة من القصص السابقة، فهذا جيد، لأنه يشير إلى المنطقة التى عليك أن تعمل عليها فى حياتك. الهدف أن
تتذكر أنك عندما تلقى باللوم على أى قوى خارجية فى أى جانب من حياتك، فأنت تتنازل عن قوتك بالمعنى الحرفى للكلمة وتسبب الألم والشلل والضعف
لنفسك.
1 - 2. تحمل المسئولية يعنى عدم لوم نفسك. أعرف أن هذا قد يبدو متناقضًا، ولكن الأمر ليس كذلك. فأى شىء يسلبك قوتك أو متعتك فى الحياة يجعلك ضحية. لا تجعل نفسك ضحية لنفسك!

قد يجد بعض الناس هذا الأمر أصعب من عدم إلقاء اللوم على الآخرين. لكن بمجرد أن تدرك أنك خلقت الكثير من تعاستك، فقد تميل لعقاب نفسك وقمعها.
"ها أنا أفسد حياتى مرة أخرى. لا أمل فىّ؛ متى سأتعلم من أخطائى؟".

ومجددًا، هذا لا يعنى أنك تتحمل مسئولية حياتك, ومن المهم أن تفهم أنك لطالما قمت بأفضل ما فى وسعك، وأظهرت أفضل ما لديك فى كل الأوقات. الآن،

وقد تعلمت طريقة جديدة فى التفكير، ستبدأ فى رؤية الأمور بطريقة مختلفة, وقد تغير الكثير من تصرفاتك؛ فليست هناك حاجة إلى أن تستاء من ماضيك، أو
حاضـرك أو مسـتقبلك, فكـل هـذا يعـد جزءًا مـن عمليـة التعلـم - عمليـة المضـى بنفسـك مـن الألـم إلـى القـوة... وهـذا يحتـاج إلـى بعـض الـوقت، ويجـب أن تصـبر علـى نفسك. فليس هناك حاجة مطلقًا إلى أن توبخ نفسك, وليس هناك "ذنب" اقترفته. نعم، أنت من تسبب فى تعاستك، ولكن هذا لا يعنى أن تلوم نفسك؛ فأنت
تسير على طريق الشعور بمزيد من الرضا، وهى عملية طويلة من التجربة والخطأ.

1 - 3. تحمل المسئولية يعنى وعيك بالمكان والوقت الذى لا تتحمل فيه مسئولية ما يحدث لك, حتى تتمكن من تغيير الوضع فى النهاية. لقد احتجت إلى سنوات
حتـى أدرك أننـى لعبـت دور الضـحية أكثـر مـا يكـون فـى حيـاتى مـع الرجـال المحـيطين بـى. إننـى أذكـر أمسـيات تـذمرت فيـها كثـيرًا ومقـدار الألـم الـذى يسـببه لـى الرجـال الموجودون فى حياتى.

كـان هـؤلاء "الحمقـى" - كمـا كنـت أسـميهم - يقـومون بشـىء ينتقـص مـن سـعادتى دومًا؛ فأحـدهم كـان يتـأخر دومًا، والآخـر بخيـل للغايـة، وثـالث لا يجنـى المـال الكافى، ورابع يكثر من لعب الجولف، وخامس لا يريد الارتباط الجدى... إلخ. لقد تمكنت من جمع كمية لا تصدق من الغضب والاستياء تجاههم؛ حيث كنت
أقضى ساعات وساعات على الهاتف فى تذمر مستمر: "هل تصدقين أنه..", ومن الطبيعى أن يشاركنى أصدقائى المخلصون مأساتى لأننى كنت أستمع لمآسيهم مع
رجالهم. لقد كنا مجتمع نحيب وعويل, ولم نتعب أبدًا من حكايات بعضنا؛ فليس من العجيب أن نجعل من بعضنا ضحايا، وهو الدور الذى كنا نستمتع به
كثيرًا، وكنا نشعر بأننا على حق دومًا! وكانت النتيجة أننا لم نتمكن من خلق سعادتنا الخاصة، وكنا نلوم الرجال أنهم لم يمنحوها لنا. فى ذلك الوقت، كنت
واثقة أننى أتحمل مسئولية حياتى. ومثل صديقتى "سمارة"، كنت أكسب ما يكفينى من المال، وكانت لدىّ شقة رائعة، وكنت "مستقلة" تمامًا، ولكننى لم أتحمل
مسئولية حياتى، حتى أدركت فى النهاية أن هناك شخصًا واحدًا فى العالم قادرًا على أن يسعدنى، وهذا الشخص هو أنا! العجيب فى الأمر أننى عندما أدركت
ذلك تمكنت للمرة الأولى، من التمتع بعلاقة زوجية جيدة.

أعرف الآن أننى عندما أغضب من زوجى، يصبح علىَّ أن أسأل نفسى ببساطة: "ما الذى لا أفعله فى حياتى وبإمكانى أن أقوم به، حتى لا ألومه على عدم قيامه به
من أجلى؟". (اقرأ هذا السؤال مرة أخرى!) لقد أصبحت الآن أدرك هذه الحقيقة بسرعة، فإما أننى أنشغل بالمال كثيرًا، أو أشعر بعدم الأمان، أو لا أقوم بنشاط

كاف، أو أننى أتوقع منه "أن يتفوق" فى شىء لا أقوم به، أو شىء من هذا القبيل.

وبمجـرد أن أدرك مـا أقـوم بـه، سـيكون بـإمكانىأن أقـوم بتصـحيحه، وبمجـرد أن أصـحح
مـا هـو مطلـوب منـى فـى الحيـاة، سـوف يختفـى كـل شـعورى بـالخوف تجـاه
الآخرين. لقد علَّقت ابنتى "ليزلى" مؤخرًا على مدى روعة زواجى فقلت لها: "نعم، فـ"مارك"
يصبح مدهشًا عندما لا أتوقع منه أن يسيِّر لى حياتى!".

هذا لا يعنى أنك لست أهلاً لأن يلبى شريكك فى الحياة احتياجاتك الأساسية: حاجتك إلى أن يدعمك
على التطور، وحاجتك إلى أن يرعاك فى بعض الأوقات،
حاجتك إلى معرفة اهتمامه بك، ولكنك عندما لا تتعامل مع حياتك، لن تكفيك أى كمية من الاهتمام
والعناية مهما كانت، فتصبح نهمًا لا تشبع. قد يحاول
الرجال فى حياتك الوقوف على رءوسهم من أجلك - كما فعل كثير من الرجال فى حياتى - ولكن هذا
لا يكفيك أبدًا.

يمكننى أن أضيف أنه إذا لم يُشبع شخص ما حاجاتك الأساسية لتلقى الرعاية والحب، فسوف تسدى
لنفسك صنيعًا إذا أنهيت هذه العلاقة. ولكن يجب أن تسأل
نفسك أولاً: "هل شريك حياتى مروع حقًّا، أم أننى لا أتحمل مسئولية تجربتى فى الحياة فحسب؟".
إذا رضيت بأنك لم تختر قضاء حياتك مع هذا الشخص، فهذا
يعنى أن تتحمل مسئولية مواصلتها بنية العثور على شريك حياة آخر تنسجم معه.

أحد أدلة تحملك مسئولية حياتك بحق عندما تشعر بأنك لا تُكن أى غضب تجاه هذا الشخص أو
تغضب منه ولو بعض الشىء، وتدرك أنك اخترت العيش فى
الماضـى، وأنـك اختـرت المغـادرة الآن. لـيس هـذا ذنـب الآخـر؛ فـهو يبـذل قصـارى
جـهده، وبإمكانـه أن يوفـر لـك نسـبة مـن التطـور الشـخصى. فالغضـب هـو الـدليل علـى
تحملك مسئولية حياتك.

تعد علاقاتك مع الآخرين أحد المجالات التى تستطيع التخلى فيها عن قوتك، ومن المهم أن تنظر إلى
كل مناحى حياتك الأخرى أيضًا، لتحدد المجال الذى لا تتحمل
فيه مسئوليتك. سوف يكون دليلك أحد الأمور التالية:

الغضب	عدم الصبر
الاستياء	الحزن
لوم الآخرين	التعب
الألم	الميل للتحكم فى الآخرين
عدم التركيز	الهوس
الرثاء للذات	الإدمان
الحسد	الحكم على الآخرين
قلة الحيلة	الإحباط
حالة دائمة من التردد الغيرة	

والقائمة لا تنتهى، ولكن أظنك فهمت المغزى: فى كل مرة تشعر فيها بأى من هذه الأمور، حدد ما لا تقوم به فى حياتك ويجعلك تشعر بهذه الحالة ـ سوف
تندهش من مدى سهولة تحديد الوقت الذى لا تتحمل فيه مسئولية حياتك.

1 ـ 4. تحمل المسئولية يعنى أن تتعامل مع حديث النفس السلبى. هذا هو الصوت الذى يتردد بداخلنا والذى يحاول أن يدفعك للجنون، وكثيرًا ما ينجح فى
ذلك! إننى على يقين من أن بعضكم لا يعرف حتى بوجوده (لقد صدمت عندما أدركت وجوده)، ولكننى أؤكد لك أنه يحمل مفاتيح أبواب خوفك. إنه نذير الشؤم
والعجز والخسارة، ولكننا من كثرة ما اعتدناه أصبحنا لا ندرك وجوده وحديثه إلينا، فإذا لم تَعِ الصوت الذى يتردد بداخلك، فستجده يشبه ما يلى:
إذا اتصلت به فقد يعتقد أننى شديدة الإلحاح، ولكننى إذا لم أتصل به، فقد يعتقد أننى لست مهمة. إذا اتصلت به ووجدت جهاز الرد الآلى يعمل فسوف أتساءل
عن مكانه وسوف يدمر لى أمسيتى كلها، لأننى سأعرف أنه بالخارج مع سيدة أخرى، ولكننى إذا لم أتصل به فسوف أشرد، وربما لا يجب أن أخرج الليلة. قد
يتصل وقد يظن أننى فى الخارج مع شخص آخر وقد يعتقد أننى لست مهتمة به، ولكننى إذا اتصلت سيعلم أننى مهتمة به بشدة وقد يبدأ فى التراجع. سوف
أتساءل عما منعه من الاتصال ـ ربما كنت جافة معه هذه الظهيرة عندما قابلته مصادفة على الغداء، وربما كان علىّ أن أكون أكثر دفئًا. لقد بدوت سمينة للغاية
فى هذا الثوب، وكان مكياجى مروعًا. لقد بدا باردًا بعض الشىء. أتساءل إن كان السبب أنه سمع بخروجى مع صديقاتى الليلة الماضية. حسنًا، لا أعتقد أنه يتوقع
أن أجلس فى المنزل كل ليلة وأنتظر اتصاله؛ قطعًا هو واهم إن ظن ذلك. فى المرة التالية التى أراه فيها سأسأله عن سبب عدم اتصاله، فقد كان من المفترض أن
نذهب إلى السينما هذا الأسبوع، ولم يتذكر موعدنا. سوف أواجهه بأنه لا يتحمل المسئولية. لن أحكم عليه، ولكننى سأجعله يعرف ما أشعر به...

أو ما يلى:
أنا غاضب حقًّا من رئيسى لأنه لم يضمنى إلى اجتماع هذا الصباح. إنه لا يقدر كل العمل الذى أقوم به من أجله، ورغم أن البقية يقضون يومهم فى التسكع فإنه
يدعوهم إلى الاجتماع. سوف أحاول أن أتسكع أنا الآخر وأرى ما إذا أعجبه ذلك. حقًّا، ليس عليك أن تعطى كل ما لديك لعملك؛ فلن تحصل على مكافأة عن
عملك الجاد، ولكنك ستربح إذا أصبحت مناورًا شأنك شأن البقية. لم يعد الناس يقدرون من يعمل بجد. سوف أريه: سوف أبحث عن عمل آخر. ولكن سوق العمل سيئ للغاية الآن، لذلك لن أجد عملاً آخر. إننى لو كنت حصلت على درجة الماجستير، لكانت فرصى فى إيجاد عمل آخر أفضل. لقد علقت فى هذا المكان...
ليس هناك من يعين أشخاصًا فوق الأربعين. السر يكمن فى المعارف، ولو كان والدىّ يملكان المال، لتمكنت من التعرف على أصحاب سلطة ونفوذ. لا أستطيع أن
أصدق أنه استبعدنى من الاجتماع. من يظن نفسه؟ هذا ما يحدث معى دومًا...

ليس من العجيب أن يكره كثيرون منا الجلوس بمفردهم، ولا يسعهم الجلوس فى غرفة دون تشغيل الراديو أو التليفزيون، أو أى شىء ليخرجهم من هذا الجنون! تأكد أن هذا "الجنون" مرحلة لا يمكن الهروب منها فى عملية التطور، ونحن جميعًا ضحايا حديثنا السلبى لأنفسنا فى مرحلة ما فى حياتنا.

الآن بعد أن أدركت بوجوده، سوف تلاحظ أنك لا تستطيع أن تطفئه، أو على الأقل ليس الآن. الخبر الطيب أن هناك طرقًا فعالة للتخلص من هذا النوع من الحديث السلبى مع الذات، وسوف نعرضها فى فصول لاحقة. أما الآن، فلاحظ فقط أن حديثك لذاتك يجعلك ضحية، وألزم نفسك باستبداله بحديث جميل.
ليس عليك أن تقضى بعض وقتك مع أعدائك، حتى لو كانوا بداخلك. بالمناسبة، بمجرد أن تتخلص من السلبية التى يجلبها لك حديثك الذاتى، سوف تستشعر
لذة جلوسك مع نفسك.

1 - 5. تحمل المسئولية يعنى الوعى بالمزايا التى تبقيك "عالقًا" فى موضعك؛ فالمزايا تفسر سبب اختيارنا أن نديم ما لا نريده فى حياتنا. وبمجرد أن تدرك هذه
المزايا، سوف تصبح سلوكياتك منطقية بالنسبة لك. دعنى أقدم لك بعض الأمثلة.

جين

كانت "جين" تشعر بأنها عالقة فى عملها كثيرًا، وكانت تريد أن تتركه بشدة؛ فقد كانت ترى أنها ضحية. مسكينة "جين"! كان حديثها لنفسها يلعب دومًا لعبة

"فقط لو" ـ فقط لو كان سوق العمل أفضل، لما أصبحت لديها مشكلة. فقط لو كانت تتمتع بمهارات أفضل، لكانت لديها فرص أفضل. ما الذى يبقيها فى عملها
حقًّا؟ ما الفوائد التى تعود عليها منه؟

أصبحت "جين" مرتاحة بعيش دور الضحية. لم يعد عليها أن تواجه الرفض الذى قد تواجهه ببحثها عن وظيفة جديدة. ورغم أنها تكره عملها، فقد كان ذلك
سهلاً عليها. كانت تعرف أنها تستطيع التعامل مع الأمر، ليس عليها أن تشك فى كفاءتها. كانت تقضى ساعات وليس عليها أن تهدر مزيدًا من طاقتها، وكان
عملها آمنًا لدرجة كبيرة.

وبمجرد أن أدركت "جين" فوائد بقائها فى عملها، حتى أصبح لديها ثلاثة اختيارات على الأقل: الأول أن تظل فى عملها وتبقى تعيسة فيه، الثانى أن تبقى فى
عملها وأن تستمتع به، والثالث أن تبحث عن عمل آخر يرضيها.

ما الذى فعلته فى النهاية؟ بعدما حددت المزايا، تمكنت من التحرر والعثور على عمل جديد، لأنها إذا عاشت دور الضحية، فستظل عالقة فيه. ولكنها بمجرد أن
أدركت أنها اختارت البقاء فى عملها بسبب النتائج، وليس بسبب "المبررات" التى اختلقتها، تمكنت من المضى.

كيفن

انفصل "كيفن" عن زوجته بالفعل منذ خمس سنوات. ورغم أنه عثر على من يرغب فى الزواج بها، بالفعل لم يتمكن من مصارحة زوجته وأطفاله أنه يريد
الطلاق. وعندما هددت المرأة الجديدة بأن تتركه، طلب نصيحة مختص؛ فقد كان حديثه السلبى لنفسه يخبره بأن زوجته سوف تقتل نفسها، وأن أطفاله لن يتحدثوا معه ثانية، وأن أبويه سيتبرآن منه. مسكين "كيفن"! كان يعرف كل ذلك ويعيه جيدًا؛ وهو ما كان يشعره بالعجز والشعور بالذنب.

بمساعدة المختص، لم يمض وقت طويل حتى رأى أن المشكلة هى خوفه من التحرر؛ فرغم أنه لم يعد يحب زوجته، فإنها كانت تمثل دون وعى منها "مكانًا يسكن إليه" نفسيًّا، وكان يخشى أن يخنق نفسه بذلك ـ كانت هذه ميزة وجوده فى ذلك الوضع.

وبمجرد أن تمكن "كيفن" من رؤية أن خوفه غير المنطقى يعوقه، بدأ فى إجراءات الطلاق على

الفور، ولم تقتل زوجته نفسها، ولم يمتنع أطفاله عن الحديث
إليه، ولم يتبرأ والداه منه، بل كانا يتساءلان عما يزعجه طوال هذه الفترة! المغزى أنه بمجرد أن
أدرك أن نتائجه هى السبب الذى جعله يختار أن يبقى فى هذا
الزواج، اختفى شعوره بالذنب وتمكن من القيام بشىء إزاء ذلك.

تانيا

كانت "تانيا" مريضة دومًا، الأمر الذى منعها كثيرًا من القيام بأمور عديدة تود أن تقوم بها فى
الحياة. لقد رأت نفسها "كشىء مسكين" يتمتع بصحة ضعيفة، أو
عصفور ضعيف ليس له ريش على الإطلاق، لو أن هناك شيئًا من هذا القبيل! فى إحدى ورش
عملى، طلبت من المجموعة أن تكتب قائمة بمزايا "البقاء" فى أى
شىء يزعجهم، فلم تجد "تانيا" أى ميزة فى مرضها الدائم... حتى ساعدتها المجموعة على
معرفتها.

لقد أوضحوا لها أن مرضها جلب لها الكثير من الاهتمام، وهذا أراحها من الاضطرار للخروج للعالم
الخارجى وتحمل المخاطر. وقد رفضت ذلك فى البداية، ولكنها
تمكنت فى النهاية من الإقرار بأن هناك شيئًا من الحقيقة فيما يقولون.

لم تر "تانيا" أبدًا أن صحتها العليلة تتلاعب بها، رغم أن لاوعيها يعرف بالضبط ما يقوم به. عندما
كانت طفلة، كان مرضها السبيل الوحيد الذى يجعلها تفوز
باهتمام الآخرين، وكان وعى "تانيا" بالنتائج هو القوة الدافعة التى تحتاج إليها لكى تغير حياتها
إلى الأحسن. وعندما أدركت أنها كانت السبب فى ضعف صحتها،
قامت بالكثير من التغيرات فى حياتها.

لقد غيرت نظامها الغذائى فى البداية وانضمت لناد صحى، والأهم من ذلك، أنها طلبت من الأشخاص
المهمين بالنسبة لها مساعدتها من خلال "مكافأتها" عندما
تكون بخير، وتجاهلها فى حالة مرضها. وقد التزموا بذلك بشىء من التدريب، ثم بدأت تحدد لنفسها
أهدافًا فى عملها وتلزم نفسها بتلبيتها، حتى وهى مريضة.
ثم بدأت تقوم بالعديد من التدريبات الإيجابية الواردة فى هذا الكتاب، مثل استخدام العبارات التوكيدية
والشرائط المسموعة الملهمة.

عندما أدركت أخيرًا مزايا مرضها، استطاعت "تانيا" أن تختار: هل تريد أن تفوز باهتمام الآخرين
من خلال مرضها طوال حياتها، أم أنها تريد إيجاد طريقة أفضل
تتواصل بها مع الناس وتلبى بها أهدافها؟ هل تريد دومًا أن تظل مشاهدة وليست مشاركة؟ اختارت

الأمر الثانى... ولم يعد مرضها يمثل مشكلة فى حياتها.

من دراسات الحالة تلك، يمكنك أن ترى القوة الكامنة لهذه المزايا الخفية فى حياتنا، وليس من الصعب أن تكتشف أنك بمجرد أن تدرك وجودها، يصبح عليك أن
تجلـس وتمسـك بورقـة وقلـم وتصـنع قائمـة بـها. إنـها تكـون واضـحة فـى بعـض الأحيـان لبعـض النـاس، ولكنـها تختفـى عـن مجـال رؤيتـك. فـإذا لـم تسـتطع أن تعثـر عليها، فاطلب من صديقك أن يساعدك؛ فقد تتفاجأ عندما تكتشف أن أصدقاءك يعرفون أكثر منك عن دوافعك.

1 - 6. تحمل المسئولية يعنى تحديد ما تريده فى الحياة والتصرف بناءً على ذلك. حدد أهدافك، ثم اخرج واعمل على تحقيقها.

حدد نوع المكان الذى تريد العيش فيه... ثم اعمل على تكوينه. الأمر لا يحتاج إلى الكثير من المال لتوجد لنفسك منزلاً هادئًا مريحًا.

انظر حولك وحدد من تريد أن تضمه ضمن دائرة أصدقائك... ثم أمسك سماعة الهاتف وخطط للالتقاء بهم - لا تجلس وتنتظر اتصالهم بك.

افحص جسدك، وحدد ما ترغب فى أن تقوم به لتخلق ما يبدو صحيًّا وتشعر بأنه كذلك... ثم اجعله يحدث.

غالبيتنا لا "يشكل" حياته، ولكننا نتقبل سيرها كما هى... ثم نبدأ نتذمر منها، فالكثيرون منا ينتظرون؛ ينتظرون شريك الحياة المثالى، أو ينتظرون العمل المثالى،
أو ينتظرون الأصدقاء المثاليين. وليست هناك حاجة لانتظار شخص يعطيك أى شىء فى الحياة؛ فأنت تملك القوة لتخلق ما تحتاج إليه. وعندما تتمتع بالالتزام،
وتحدد أهدافك، وتصرفاتك، تصبح المسألة مسألة وقت.

تحمل المسئولية يعنى الوعى بمختلف الخيارات المتاحة لديك فى أى موقف.
لقد عبر أحد تلاميذى عن هذه الحقيقة كما يلى: "من اللحظة التى يدق فيها المنبه، أقضى ساعة ونصف الساعة تقريبًا بمفردى، وأدرك أن الشكل الذى سيبدأ
يومى به هو اختيارى الخاص. فالقرار لى فيما إذا كنت سأفتح الستائر وأسمح للنور بدخول الغرفة، أو أن أظل فى الظلام. القرار لى فى أن أستلقى على السرير
وأقول "يا إلهى، لا أريد أن أنهض وأذهب لعملى. لم أُنهِ التقرير الذى من المفترض أن أسلمه

اليوم"، أو أن أستلقى على السرير وأحدث نفسى حديثًا إيجابيًّا وأنا
أتطلع لليوم التالى. القرار لى فى أن أدير الموسيقى، وأرقص فى الشقة بدلاً من أن أستمع للأخبار السلبية أو إلى حديثى الذاتى الهدام.. القرار يعود لى فيما إذا كان
شكل جسمى لا أشعر بالرضا عنه أو أن أقول لنفسى إننى لدىّ تكوين جسدى رائع - اليوم كله اختيارى الخاص!".

وبينما تعيش كل يوم فى حياتك، من المهم أن تدرك أنك فى كل لحظة تختار ما تشعر به، وعندما يطرأ قرار صعب على حياتك، من الممكن أن تعى الوضع وتقول
لنفسك: "حسنًا، هل ستجعل نفسك بائسًا أم راضيًا؟ هل ستتخيل القلة أم الوفرة؟ هل ستجعل نفسك تشعر بمزيد من الغضب من شريك حياتك أم أنك ستلاحظ عدم الأمان الذى كنت تشعر به وتناقش الأمر معه؟ الاختيار لك وحدك - اختر القرار الذى يسهم فى نموك وازدهارك.

إليك أنواعًا أخرى من الاختيارات:

قرر صديقك عدم الذهاب معك للرحلة التى خططتما لها معًا. أنت غاضب للغاية...
أو ... تتفهم أن له أسبابه، وتبحث عن شخص آخر يذهب معك إلى هذه الرحلة أو تذهب بمفردك وتأخذ معك كرة تلعب بها!

زوجك مدمن كحوليات، فتقضين حياتك بالكامل تحاولين أن تغيريه أو توبخيه... أو ... تشتركين فى جمعية الإقلاع عن الإدمان وتحاولين أن تغيرى من نفسك.

إصابتك بالأنفلونزا منعتك من حضور الاجتماع الكبير الذى كنت تنوى الذهاب إليه. أنت واثق أن هذه نهاية حياتك المهنية بالكامل... أو ... تدرك أن هناك طرقًا لا
حدود لها تخلق بها حياة مهنية رائعة لنفسك.

زيارتك إلى كاليفورنيا المشمسة أفسدتها الأمطار الغزيرة، فتندب حظك العثر طوال الرحلة... أو ...
تعثر على طرق تجعلك تستمتع برحلتك رغم الظروف.

أصبحت تفهم الآن أن الاختيار لك وحدك فى الواقع، ومع استمرارك فى القراءة، سوف تعزز قدرتك على وضع نفسك فى الجانب الآخر من أى موقف تكون فيه.
ضع فى اعتبارك أن طريقة التفكير تلك لا تبرر السلوكيات غير الملائمة التى يقوم بها الآخرون فى حياتك، ولكنها تمكنك من عيش حياة مرضية، وتحمل مسئولية
حياتك وتجاربك فى الحياة بالكامل عملية طويلة تتطلب الكثير من التدريب. أنا شخصيًّا ما زلت

أتدرب عليها يوميًّا بعد كل هذه السنوات... وحياتى تتحسن يومًا
بعد يوم أكثر وأكثر - المهم أن تبدأ فقط، وسوف تبدأ تشعر بتحسن على الفور.

التدريبات الستة التالية سوف تساعدك على الشعور بمزيد من القوة فى مواجهة مخاوفك:

1 - 1. ضع قائمة بكل النتائج التى ستجنيها من البقاء فى وضعك فى جانب من حياتك: ما الذى ليس
عليك أن تواجهه؟ ما الذى ليس عليك أن تقوم به؟ كن
صـريحًا مـع نفسـك قـدر اسـتطاعتك، وعنـدما تـدرك مـا تقـوم بـه، سـوف تتخلـص
تلقـائيًّا مـن الكثـير مـن السـلوكيات التـى اعتـدتها، وسـوف تقـود نفسـك بـدلاً مـن أن
تتركها تقودك.
2 - 2. انتبـه لكـل الخيـارات المتاحـة لـك علـى مـدار يومـك، وعنـدما تواجـه مـوقفًا صـعبًا؛
اجلـس واكتـب كـل الطـرق الممكنـة التـى تسـتطيع أن تتصـرف حيالـها. أغمـض
عينيك وتخيل نفسك سعيدًا بها... حزينًا منها... ساخطًا عليها... ساخرًا منها... تستثقلها...
تستخفها... وهكذا؛ فبذلك سوف ترى أنه من السهل أن تغير وجهة
نظرك، وبالتالى مشاعرك - أنت فى موضع السيطرة.

فى كل مرة تشعر بالغضب فيها، أدرك البدائل المتاحة لك. اجعلها لعبة أيضًا. لا يجب أن تقمع نفسك
بسبب غضبك، بل من الطيب أن تفكر فى الجانب الذى
عليك أن تبدأ تحمل المسئولية فيه.

1 - 3. ابدأ ملاحظة ما تقوله فى مناقشاتك مع أصدقائك، وانظر ما إذا كان حديثك يضم الكثير من
التذمر من الناس، مثل قولك: "هل تصدق أن "جيل" تأخرت
على العشاء مرة أخرى؟ لقد تشاجرت معها فى المطعم". إذا بدا ذلك مألوفًا بالنسبة لك، فانظر ما إذا
كان بإمكانك قلب الموقف حتى تتعلم منه شيئًا جديدًا عن
نفسك. على سبيل المثال: "لقد لاحظت أننى عند تأخر "جيل"، أشعر بغضب شديد. أتساءل ما الذى
يجعلنى أشعر بذلك؟ أعتقد أن السبب هو عدم احترامها
لوقتى. على الصعيد الآخر، أجد جزءًا بداخلى قد أحب ذلك؛ فهو يجعلنى أشعر بالاعتزاز لوجود
شىء يجعلنى أرفع منها مقامًا دومًا....".
2 - 4. اكتـب قائمـة بـالخيارات العـديدة المتاحـة لـك التـى قـد تحـول الخبـرات السـلبية
إلـى خبـرات إيجابيـة. اسـتخدم المثـال الخـاص بتـأخر "جيـل" - مـا الخيـارات التـى
بإمكانك أن تقوم بها؟

بإمكانك أن تتوقف عن مقابلتها، أو أن تصل متأخرًا، لمعرفتك أنها ستتأخر، أو إحضار شىء مثير
تقرؤه، بإمكانك أن تسترخى. إذا كانت مقابلتها فى الموعد المحدد

ضرورية، فبإمكانك أن تقول لها إنها إذا لم تصل فى الموعد المحدد، فلن تنتظرها - ليس هناك داع لأن تغضب.

المهم ألا تلوم الآخرين على إحساسك بالغضب - وهذا لا يعنى أن تتغاضى عن سلوكيات الآخرين، وإنما يعنى ألا تسمح لها بأن تكون سببًا لمضايقتك.

هناك ما لا يقل عن ثلاثين طريقة تغير بها وجهة نظرك فى أى موقف. اجعلها لعبة أخرى: لعبة "غير وجهة نظرك"، أو العبها مع صديق لك، فالتمتع بـ"صديق
يساعدك على التقدم" أمر طيب.

1 - 5. ابدأ النظر للمنح التى تلقيتها مما تنظر إليه دومًا على أنه موقف "سيئ". على سبيل المثال، إذا كنت لا تزال مجروحًا من طلاقك، فابدأ التركيز على الأمور
الطيبة التى حدثت لك فى زواجك والأمور الطيبة التى حدثت فى حياتك نتيجة الطلاق، كاكتسابك أصدقاء جددًا، أو معرفة طرق جديدة للتعامل مع النقود، أو
التمتع بقدر أكبر من الحرية، أو الاعتماد على الآخرين بصورة أقل.
2 - 6. هذا التدريب صعب حقًّا! انظر ما إذا كان بإمكانك قضاء أسبوع واحد دون أن تنتقد أى شخص أو تتذمر من أى شىء، وبذلك سوف تندهش من مدى
صعوبة ذلك، وسوف تندهش أيضًا من معرفة كمية التذمر والانتقاد اللذين نقوم بهما.

بالمناسبة، عندما تتوقف فى النهاية عن التذمر من الأشخاص الموجودين فى حياتك، قد تشعر بأنه ليس لديك ما تتحدث عنه مع أصدقائك؛ فالتذمر عادة يجب
استبدالها بشىء إيجابى أكثر، وهذا يحتاج إلى بعض الوقت والإبداع، ولكنه سيكون أمرًا مُرضيًا ومبهجًا.

سبع طرق لاستعادة قوتك

1 - 1. تجنب إلقاء اللوم على القوى الخارجة عن سيطرتك، والتى تجعلك تشعر بالسوء، فليس هناك شىء خارجى بإمكانه التحكم فى تفكيرك وتصرفاتك.
2 - 2. تجنب لوم نفسك على عدم سيطرتك على الأمور؛ فأنت تبذل قصارى جهدك، كما أنك تسير على طريق استعادة قوتك.
3 - 3. انتبه للزمان والمكان اللذين تلعب فيهما دور الضحية. تعرف على الأمور التى توضح لك أنك لا تتحمل مسئولية ما أنت عليه، أو ما تملكه، أو تقوم به أو

تشعر به.

4 - 4. تعود على أكبر عدو لك، وهو حديثك السلبى مع ذاتك. استخدم التدريبات الواردة فى هذا الكتاب واستبدلها بصديق داخلى محب لك.

5 - 5. حدد المزايا التى تجعلك "عالقًا" فى مكانك - ستجد أنك بمجرد أن تتعرف عليها، سوف تتمكن من تحرير نفسك.

6 - 6. حدد ما تريده فى الحياة وتصرف بناءً على ذلك. لا تنتظر أن يمنحه إياك شخص ما أيًّا كان، لأنك بذلك ستنتظر لوقت طويل.

7 - 7. انتبه للخيارات العديدة المتاحة لك. اختر الطريق الذى يسهم فى تطورك ويجعلك تشعر بالسلام مع نفسك ومع الآخرين.

5 بوليانا تتحدث من جديد!

"لا تكن مثل بوليانا!" * كم مرة حاول أحدهم أن يحبطك بهذه الكلمات وأنت تحاول النظر للجانب المشرق للأمور؟ لسنوات عديدة، لم أشك أبدًا ولو للحظة فى
أن هذا التفكير سيئ فقد ترسخ فى ذهنى دون وعى منى.

بينما كنت أتناول العشاء مع صديقة لى ذات مساء، حاولت بكل جهدى أن أجعلها ترى الجانب الإيجابى فى شىء كانت تراه سلبيًّا تمامًا. وفجأة قالت لى بازدراء: "أنـت تتحـدثين مثـل بوليـانا"، فتعجبـت وتعجبـت أنـا الأخـرى عنـدما قلـت لـها: "ومـا العـيب فـى هـذا؟"، مـا العـيب أن نشـعر بالإيجابيـة رغـم العـوائق التـى تعتـرض
طريقنا؟ ما العيب فى النظر إلى الشمس بدلاً من رؤية السواد والظلام؟ ما العيب فى محاولة رؤية الخير فى كل ما يحدث لنا؟ لا عيب فى ذلك!"، ثم قلت لها
بشىء من الشك: "لماذا يقاوم أى إنسان التفكير بهذه الطريقة؟".

ونحن نقوم بهذه المقاومة! التفكير الإيجابى أحد أصعب المفاهيم على الإطلاق التى لا يفهمها الناس. عندما قدمت أفكارى عن التفكير الإيجابى فى ورش العمل
والدورات التى أقمتها، استجاب الكثير من تلاميذى على الفور بقولهم: يا إلهى، هذا غير واقعى!"، وعندما سألتهم عما يجعل التفكير السلبى واقعيًّا أكثر، لم
يعطونى إجابة؛ فهناك افتراض تلقائى أن السلبية تعنى الواقعية والإيجابية هى عدم الواقعية. وعند الفحص، نجد هذا الأمر جنونيًّا تمامًا.

من المعروف أن أكثر من 90% مما نخشاه لا يحدث على الإطلاق، وهذا يعنى أن فرص حدوث مخاوفنا السلبية أقل من 10%. فإذا كان الأمر كذلك، فلماذا لا تكون
الإيجابية أكثر واقعية من السلبية؟ فكر فى حياتك - إننى على يقين من أن أكثر ما تخشاه لا يحدث مطلقًا. فهل تكون واقعيًّا عندما تظل قلقًا طوال الوقت؟ لا!

إذا فكرت فى الأمر، ستجد المهم ليس الأكثر واقعية وإنما: "لماذا تصبح بائسًا وبإمكانك أن تكون سعيدًا؟". إذا كان تفكيرك البوليانى يخلق لك ولمن حولك عالمًا
أسعد، فلماذا تتردد ولو للحظة؟

لنستعرض أمثلة للتوجهين: "جوان" و"مارى" ربتا منزل فى منتصف الأربعينات من عمرهما، توفى زوجاهما فجأة، فعاشت "جوان" على الفور المأساة تمامًا،
وظلت لسنوات تستدر العطف ممن حولها، حتى وصلت إلى الحد الذى رفض فيه الجميع صحبتها،
وأصبح لديها "دليل" على أن العزاب لا أحد يدعوهم لأى
مكان. وأقنعت نفسها بأنها لن تعثر على أى شخص يحبها من جديد، وكان هذا ما يخلقه توجهها
وسلوكياتها لها، وهو أمر طبيعى. ولأن زوجها ترك لها ما يكفيها
من المال، قررت أن تعيش على هذا المبلغ، لأن شخصًا فى مثل عمرها لن يعثر على عمل. وقد
تقدمت لعدد قليل من مقابلات العمل، ولكن عدم حماسها حرمها
من الحصول على أى عمل، فخلقت لها سلبيتها حياة "واقعية" من التعاسة.

على الصعيد الآخر، نجد أن "مارى" تبنت توجه "بوليانا" بعد وفاة زوجها ـ بعد فترة قصيرة من الحزن، لملمت جراحها وبدأت حياتها من جديد؛ فقد كانت من
الأشخاص الذين يؤمنون بحق بأنه بإمكان المرء أن يخلق كل شىء طيب فى حياته. كانت هى
الأخرى لديها ما يكفيها من المال، ولكنها قررت أن الوقت قد حان
لتخرج وتجنى المال بنفسها.

رغم أن "مارى" لم تعمل من قبل، كانت واثقة أن مكانها فى سوق العمل ينتظرها؛ حيث كانت دائمًا ما تتطوع بجمع التبرعات وتحب ذلك كثيرًا. وبناءً على
خبرتها كمتطوعة، تقدمت للعمل مساعدة فى قسم جمع التبرعات فى جمعية خيرية
متوسطة الحجم. وفى غضون عامين، وجدت نفسها تتحمل مسئولية
الجمعية بالكامل. وطوال هذه الفترة كانت تشعر بتطور ونمو لم تشعر بهما من قبل. ورغم أنها لم
تكن تتمنى وفاة زوجها وكانت تفتقده من حين لآخر، أدركت
أنها نجحت كثيرًا باعتمادها على نفسها.

على العكس من أصدقاء "جوان"، لم يتخل أصدقاء "مارى" عنها أو
يستبعدوها من خططهم. ولماذا يفعلون، وقد كانت تجلب عليهم إحساسًا
بالحماس
والوفرة. وقد كانت الطريقة التى حولت بها مأساتها إلى انتصار بمثابة حافز
للجميع، وبهذا خلقت نظرتها الإيجابية إلى الحياة ـ حياة "واقعية" للغاية مليئة
بالبهجة والرضا.

ليس هناك شىء واقعى أو غير واقعى، كل ما هنالك هو نظرتنا إلى الموقف الذى نعيشه. فنحن من يخلق واقعنا.

ما علاقة ذلك بالخوف؟ العلاقة وطيدة جدًّا! تذكر أن التغلب على الخوف يعنى الانتقال من موضع ألم إلى موضع قوة. ورغم أن الرجال والنساء على حد سواء
لهم مخاوفهم، نظرت "جوان" إلى مخاوفها من موضع ألم، فى حين أن "مارى" نظرت إليه من موضع قوة - فأدت مخاوف "جوان" إلى الجمود، وأدت مخاوف
"مارى" إلى التطور والنمو.

لا تزال "جـوان" قلقـة مـن عـدم تمتعـها بالأصـدقاء، وموتـها بمفردهـا، ونفـاد مـا لـديها مـن مـال. فحملـها ثقيـل، وهـى بـهذا تعـيش حياتـها علـى الجـانب الأيسـر علـى
متسلسلة من الألم إلى القوة - حياة ضعف واكتئاب وشلل.

أما مخاوف "مارى" - على الصعيد الآخر - فقد قادتها لجمع مزيد من المال لمؤسستها، والقيام بعمل جيد فى المقابلات التليفزيونية التى أجرتها، وطباعة الرسائل
الإخبارية للمؤسسة فى موعدها، وغيرها من النجاحات. فمخاوفها مختلفة تمامًا عن مخاوف "جوان". نجدها تعيش على الجانب الأيمن من متسلسلة من الألم
إلى القوة، راضية بحياتها، متحمسة ومتحفزة. وليس هناك شك فى أن تعلم التفكير بإيجابية سوف يقربك أكثر وأكثر من إيجاد قوتك الخاصة.

لقـد تعلمـت طريقـة رائعـة للتأكيـد علـى فاعليـة التفكـير الإيجـابى فـى مقـابل التفكـير السـلبى، مـن المـؤلف جـاك كانفيلـد مـؤلف سـلسلة شـوربة دجـاج للـروح ** ورائـد
ندوات تقدير الذات، والتى استخدمتها فى ورش العمل التى أقمتها. لقد طلبت صعود شخص والوقوف قبالة باقى الحضور، وبعدما تأكدت أن المتطوعة لا تعانى
مشكلة مع ذراعها، طلبت منها أن تحكم قبضتها وتمد ذراعها نحو الخارج، ثم طلبت منها أن تقاوم بأقصى قوتها، وأنا أقف قبالتها أحاول أن أخفض ذراعها بيدى
التى مددتها نحوها، ولكنى لم أنجح إطلاقًا فى خفض ذراعها فى محاولتى الأولى.

ثم طلبت منها أن تنزل ذراعها، وتغمض عينيها وتكرر عبارة سلبية: "أنا ضعيفة وعديمة الجدوى" عشر مرات، وطلبت منها أن تستشعر هذه الجملة. وبعد أن
كررت هذه الجملة عشر مرات طلبت منها أن تفتح عينيها وتمد ذراعها مرة أخرى مثلما فعلت من قبل، وذكرتها بأن تقاوم بأقصى جهدها، فتمكنت على الفور من
خفض ذراعها - كان الأمر وكأن قوتها تخلت عنها تمامًا!

أتمنى لو سجلت التعبير الذى ظهر على وجوه المتطوعين عندما عجزوا عن مقاومتى؛ فقد طلب منى بعضهم تكرار المحاولة بزعم أنهم "لم يستعدوا!". العجيب أن الأمر نفسه حدث فى المرة الثانية؛ حيث انخفض ذراعهم بقليل من المقاومة، فصعقوا من هول المفاجأة!

بعد ذلك طلبت من المتطوعة أن تغمض عينيها وتكرر عشر مرات عبارة إيجابية: "أنا قوية وكفء"، وطلبت منها أن تستشعر ما تقوله من جديد. وقد كان ما أثار دهشتها (ودهشة الحاضرين) أننى عجزت عن زحزحة ذراعها. فى الواقع، كان ذراعها أقوى من المرة الأولى التى حاولت إنزالها فيها.

لو ظللت أختبر الإيجابية والسلبية لوصلنا إلى النتيجة نفسها. فبإمكانى التغلب على الذراع بعد تكرار عبارات سلبية، وأعجز عن زحزحته بعد تكرار عبارات إيجابية. بالمناسبة - بالنسبة للمتشككين فى صحة ذلك - لقد جربت هذه التجربة وأنا لا أعرف ما كان المتطوع يقوله؛ فقد غادرت الغرفة، وقرر الفصل ما إذا كانوا سيستخدمون جملة سلبية أم إيجابية. كانت النتيجة واحدة؛ فاستخدام كلمات ضعيفة يعنى ذراعًا ضعيفة، واستخدام كلمات قوية يعنى ذراعًا قوية.

إنه دليل مدهش على قوة الكلمات التى نستخدمها؛ فالكلمات الإيجابية تجعلنا أقوياء جسديًّا، فى حين أن الكلمات السلبية تجعلنا ضعفاء جسديًّا. المثير فى هذه التجربة أن إيماننا بالكلمات من عدمه لا يهم؛ فمجرد نطق الكلمات يجعلنا نؤمن بها بداخلنا، وكأن الذات الداخلية لا تعرف ما هو صحيح وما هو خاطئ؛ فهى لا تحكم على الأمور، ولكنها تتصرف بناءً على ما تتلقاه. فعندما تستخدم عبارة "أنا ضعيف"، تقول ذاتك الداخلية: "إنه يريد أن يكون ضعيفًا اليوم". وعندما تستخدم عبارة: "أنا قوى"، تقول ذاتك الداخلية: "إنه يريد أن يكون قويًّا اليوم".

ما الذى تفهمه من كل هذا؟ توقف عن تغذية نفسك بأفكار سلبية. فالأفكار السلبية تنتزع من قوتك... وبالتالى تجعلك عاجزًا بسبب مخاوفك.

كما تعرف، ليست الأفكار الإيجابية مفهومًا جديدًا. وبعيدًا عن "بوليانا"، أشاع "نورمان فينسنت بيل"، و"نابليون هيل"، و"ماكسويل مولتز"، وغيرهم هذا المفهوم منذ سنوات عديدة مضت، ولا تزال كتبهم متوافرة حتى الآن. فلماذا لا يفكر الناس بمزيد من الإيجابية؟ أعتقد أن الناس لا يفهمون ما يتطلبه التفكير الإيجابى. فهو يحتاج إلى التزام خاص، ويتطلب قدرًا كبيرًا من التدريب.

وبمجـرد أن تعتـاده تمـامًا، يجـب أن يكـون هنـاك برنـامج للحفـاظ عليـه. أنـا لا أعـرف أى شخص استطاع أن يفكر بشكل "إيجابى" دائمًا دون شىء من التدريب. قد يتواجد مثل هذا الشخص، ولكننى لم أقابله شخصيًّا. وفى نطاق خبرتى، إذا لم تتدرب
على ذلك، فإنك تفقد مهارتك ـ هذه هى النقطة التى لا يفهمها الناس أغلب الظن.

أنا أعرف أنه ليس من المنطقى أن تصبح سلبيًّا بمجرد أن تتوقف عن التدريب على التفكير الإيجابى تلقائيًّا. الأمر أشبه بممارسة التمارين الرياضية، فبمجرد أن
يتحسن شكل جسدك، لا يسعك التوقف عن التدريب. لأنك إذا فعلت ذلك، تبدأ عضلاتك تفقد قوتها فى وقت قصير، ولا تتمكن سوى بالقيام بعشرين تمرين
ضغط بعد أن كنت تقم بخمسين. فعليك أن تستمر فى ذلك.

يعمل الذكاء بالشكل نفسه. فعندما يكون حل المشكلات، أو الدخول فى المناقشات أو القراءة جزءًا من حياتك اليومية، يكون عقلك متيقظًا. ولكنك إذا حصلت
على إجازة لمدة أسبوعين على الشاطئ، فسوف تضعف قدراتك العقلية، وسوف تحتاج إلى بضعة أيام لتستعيد قدراتك العقلية من جديد.

أصبح من الواضح وجود جوانب معينة فينا تحتاج إلى تحسين مستمر، وتبنى توجه إيجابى أحد هذه الأمور. ولأقدم لك الدليل على ذلك، انضممت منذ سنوات
عديدة مضت لمجموعة مدهشة تسمى ذا إنسايد إيدج أسسها كل من "ديانا" و"بول فون" ولانتز"، ولا تزال هذه المجموعة موجودة حتى الآن، وهى تضم أشخاصًا
أعتبرهم ناجحين وإيجابيين. فى كل اجتماع، يقدم أحد أعضاء المجموعة، أو متحدث من خارجها، حديثًا يثير الحافز والطاقة، فيدرك كل الحضور الحاجة إلى
عدم التدريب على التفكير الإيجابى فحسب، وإنما للتواجد مع أشخاص إيجابيين أيضًا.

الجميـل فـى الأمـر وجـود عـدد مـن مؤلفـى كتـب حققـت أعلـى نسـبة مبيعـات فـى مجـال مسـاعدة النفـس فـى هـذه المجموعـة، وهـم يعـرفون أغلـب أسـاليب مسـاعدة النفس المتاحة، ولكنهم يجتمعون أسبوعًا تلو الآخر فى الساعة 6:15 صباحًا ليقدموا المساعدة والدعم لبعضهم بعضًا. لقد كنت واثقة أن كل واحد فيهم يتدرب
على نوع من التفكير الإيجابى بصفة يومية؛ فهم يعرفون أنه إذا مر يوم دون تدريب، فإنهم يتكاسلون عنه بعض الشىء.

أنـا أعـرف أن أغلـب النـاس يقـاومون حقيقـة وجـود حاجـة مسـتمرة للتـدريب، وإلا كنـا جمـيعًا مفكـرين إيجـابيين. مـن المفيـد أن تتـذكر أن حمـام الصـباح، والتزيـن، والحلاقة أمور لا تستمر معك طوال اليوم، ولكنك لا تتوقف عن أخذ هذا الحمام والتزين والحلاقة كل يوم؛ فهى أنشطة تجدد نشاطك وحيويتك، تمامًا هى

الحال مع التفكير الإيجابى - إنه شعور رائع فى واقع الأمر!

إذن، ها أنت ذا، كتلة من السلبية. كيف تتخلص من هذه الأفكار التعيسة التى تستنزف قوتك؟ ابدأ بالقيام بالأمر نفسه الذى تفعله إذا كان جسمك فى شكل لا
يرضيك. ابتكر برنامجًا رياضيًّا، ولكن لإنعاش عقلك فى هذه الحالة. ولكى تقوم بذلك، يجب أن تعمل.

قبل أن أعطيك خطة العمل، أقترح أن تحصل على ما يلى لتزيد فاعلية روتينك اليومى، وتجعله أكثر متعة:

1 - 1. جهاز تسجيل صغير، أو مشغل أقراص أو آى بود، أو كل ما سبق.... أى شىء يناسبك تحمله معك فى كل وقت.
2 - 2. شرائط تسجيل وأقراص مضغوطة إيجابية. ومن حسن الحظ وجود عدد كبير من المواد المسموعة عن خلق رؤية إيجابية فى الحياة، وتتضمن هذه الشرائط
والأقـــراص المضـــغوطة عبـــارات إيجابيـــة وســـبل الاســـترخاء، والتـــأمل، والتحفـــيز، والتخيـــل. كمـــا أن هنـــاك الكثـــير مـــن الكتـــب التـــى تـــرتقى بـــك تضـــم شـــرائط وأقـــراصًا
مسموعة. بمجرد أن تدرك المزايا التى ستجنيها من مثل مواد الاستماع تلك، سوف تسعد بجمع مكتبة مسموعة فى كل المجالات.
3 - 3. كتـــب إيجابيـــة تلـــهمك وتحـــفزك. أقتـــرح أن تشـــترى كتـــبًا خاصـــة بـــك بـــدلاً مـــن اســـتعارتها مـــن المكتبـــة، وهـــذا لأنـــك ســـترغب فـــى تحـــديد أجزاء معينـــة فـــى الكتـــب والكتابة فيها لقراءتها فيما بعد، وسوف ترغب فى "تملك" هذه الكتب بكل ما تعنيه الكلمة؛ فهى تقدم لك دعمًا هائلاً يظل معك طوال الوقت. قد تشعر بأن
شراء هذه الكتب والشرائط تكلفة كبيرة عليك، وأنت محق فى ذلك، ولكن ليس هناك استثمار أفضل من هذا يساعدك على خلق حياة أفضل. إذا كان المال يمثل
مشكلة لك، ابدأ تدريجيًّا - المهم أن تبدأ!
4 - 4. بطاقة فهرسة أو ورق لاصق.
5 - 5. مقتبسات إيجابية. اعثر على مقتبسات تمسَّك على المستوى الشخصى. من المقتبسات الفعالة بالنسبة لى:
"السفن تكون آمنة فى الموانئ، ولكنها لم تُصنع لهذا الغرض".

_ جون شيد

"أفضل طريقة للخروج من المشكلة البدء فى علاجها" _ هيلين كيلر

"لن أفشل إذا لم أجرب، ولن أنجح سوى بالتجربة". _ مجهول

"مع الوضع فى الاعتبار مدى خطورة كل شىء، لن تجد شيئًا مخيفًا على الإطلاق!". _ جيرترود شتاين

ما رأيك فى الاقتباس التالى:

"اشعر بالخوف... وافعلها على أى حال!". _ سوزان جيفرز

اكتب كل عبارة على بطاقة فهرسة أو لاصقة منفصلة، ثم ضعها فى كل مكان تتواجد فيه؛ على المرايا، على المكتب، باب الثلاجة، فى سيارتك، وهكذا. قد ترغب
فى وضع مقولة تجدها "تخاطبك" فعلاً، لكى تتذكرها فى كل مرة تنظر إليها.

إذا كنت فنانًا، فاصنع ملصقة مزخرفة بالمقتبسات التى تحبها وعلقها على حائط غرفتك، أو اشتر أحد الملصقات الرائعة التى تضم حكمًا ملهمة وزين بها حائط
غرفتك.

سوف تجد مقتبساتك تتغير كثيرًا وأنت تمضى قدمًا فى حياتك؛ فمختلف الأفكار تكون ذات مغزى فى أوقات مختلفة. فقط احرص على تغييرها كل فترة. كن
مبدعًا، وحاول أن تدخل بعض البهجة على المهمة. فكما قال الكاتب الساخر "جان مارشال": "ليس هناك دليل واحد على أن الحياة جادة!". تحل بأقصى درجات
الحماسة وتحدث بصوت مرتفع حتى يتساءل أصدقاؤك عما يحدث معك. استمتع بذلك قدر المستطاع.

1 - 6. التوكيدات اللفظية. لقد تحدثت عن شرائط وأسطوانات التوكيدات اللفظية فى موضع سابق، فما هى التوكيدات اللفظية؟ إنها حديثك لنفسك فى أبهى
صوره. هل تذكر قوة الحديث مع الذات فى تجربة الذراع؟ تعد التوكيدات إحدى أروع أدواتك، وأسهلها على الإطلاق، كما أنها الأرخص أيضًا.

التوكيد اللفظى هو عبارة إيجابية عن حدوث شىء بالفعل. وهو لا يحدث فى الغد أو فى المستقبل، وإنما فى الوقت الراهن. إليك أمثلة منها:
أنا أتخلص من الأنماط القديمة وأمضى قدمًا فى حياتى.

أنا مسترخ لمعرفتى أننى قادر على التعامل مع الأمر.

أنا قوى وأتحمل مسئولية ما يحدث فى حياتى.

أنا أعرف أننى مهم وأتصرف وكأننى كذلك.

أنا أنشر الدفء والحب فى كل مكان أتواجد فيه.

أنا واثق أن الأمور تسير بشكل ممتاز.

أنا أسمح لحياتى أن تتكشف لى بسلام.

أنا أجد مكافآت فى كل تجاب حياتى.

أنا قوى ومحب ليس لدى ما أخشاه.

أنا أركز على نعم الله لى.

هذه مجرد أمثلة تبدأ بها، وأنا أؤمن كثيرًا بالتوكيدات اللفظية لدرجة أننى ابتكرت ثلاثة شرائط مسموعة منها: Inner Talk for a Confident Day، و Talk for Peace of Mind Inner، و Inner Talk for a Love that Works (انظر قائمة المصادر). سوف يساعدك الاستماع لهذه الشرائط ويزيد معرفتك بالتوكيدات
اللفظية، كما أنها ستزيد ثقتك بنفسك وإحساسك بالسلام والحب.
إليك بعض الأمور التى يجب أن تذكرها عن التوكيدات اللفظية:

استخدم دائمًا صيغة المضارع.
عبارة خاطئة: سوف أتعامل مع مخاوفى.
الصحيح: أنا أتعامل الآن مع مخاوفى.

استخدم دائمًا نبرة إيجابية وليست سلبية
عبارة خاطئة: أنا لم أعد أحبط نفسى

الصحيح: ثقتى بنفسى تزداد كل يوم

اختر التوكيدات التى تناسبك فى أى وقت؛ فما تشعر بأنه مناسب يتغير مع تغير الموقف والحالة المزاجية التى أنت عليها.

والآن، ما الذى ستفعله بكل هذه الأدوات؟ سوف أوضح لك من خلال التحدث عن يومك المعتاد، وسأضع طريقة التفكير الإيجابية تلك فى حيز التطبيق. الهدف
من البرنامج يمكن تلخيصه فى ثلاث كلمات: تغلب على سلبيتك. وكما تعرف الآن، هذا أمر صعب.

هذا الحديث الداخلى مع الذات له قوة هائلة؛ فهو سيقاوم ما ستقوم به بكل الطرق الممكنة لكى يحافظ على قوته وسيطرته عليك، ولكنك بمجرد أن تتحكم فى
هذا الصوت الذى يتردد داخلك، فإنك ستنجح فى ذلك. عندئذ، سوف ينبع التفكير الإيجابى بتلقائية أكبر لديك، ومن ثم فإن مجرد التذكرة اليومية كفيل بتحسين حالتك. ولكن فى البداية يجب أن تسير بأقصى سرعة للأمام! لنستعرض أول يوم لك فى التغلب على حديثك السلبى لذاتك.

تدريب مكثف للمبتدئين للتفكير بإيجابية

1 - 1. بينما تنهض من نومك، أدر التسجيل الخاص بك، وتذكر أن تختار الشريط الذى ستسمعه فى الليلة السابقة وأدخله فى المسجل واستعد للضغط على زر
التشغيل؛ فشرائط التوكيد اللفظى طريقة رائعة تبدأ بها يومك (جميل أن تبدأ بشريط Inner Talk for a Confident Day) أو اختر أى شريط أو كتاب عن
التأمل أو التحفيز أو الإلهام. كم تكون الأوقات التى نمضيها فى التعلم والنمو رائعة! بعد أن تضغط على زر التشغيل، استلق على سريرك وأغمض عينيك واترك
الأفكار القوية البناءة تتغلغل فيك. يجب أن تعترف بأن الأمر يفوق عدم رغبتك فى النهوض، وقاوم كل الكسل والأفكار المخيفة التى تفكر بها طوال اليوم.
2 - 2. عندما تنهض من سريرك، انتبه إلى العبارات الإيجابية التى أحطت نفسك بها، على الحائط، الثلاجة، المرآة ...إلخ. قد تضحك مما نحتاج إليه، نحن بنى
البشر، لنشعر بالخير!
3 - 3. وأنت ترتدى ثيابك، سيكون من المفيد أن تدير بعض الموسيقى التى تطرب قلبك - قد تكون موسيقى تبعث على الاسترخاء، أو موسيقى روك، أو موسيقى
كلاسيكية، أو أى شىء يناسبك فى تلك اللحظة.
4 - 4. وأنت ترتدى ثيابك أيضًا، كرر التوكيدات التى اخترتها لهذا اليوم، ومن المفيد أن تكرر هذه العبارات أمام المرآة. كرر هذه العبارات عشر مرات على الأقل، وقم

بذلك على مدار اليوم فى أى وقت تشعر فيه أن التفكير السلبى يقترب منك. الأمر يحتاج إلى شىء من الحذر لتلحظ اقتراب التفكير السلبى، فهو يتسلل بداخلك
دون أن تدرك ذلك. ولكنك بمجرد أن تعى ذلك، استبدل بهذه السلبية توكيدات إيجابية. لا تسمح لهذا الصوت بأن يسيطر عليك، وعبر عما يدور بداخلك! تغلب
على حديثك السلبى لنفسك! أعدك أنك بشىء من التدريب ستجد حديثك السلبى لنفسك نادرًا وأن الإيجابى هو المعتاد بالنسبة لك ـ آمن فقط بأن التكرار المستمر
لهذه العبارات سوف ينجح فى ذلك.

ملحوظة: فى البداية، إذا كنت معتادًا تشغيل التليفزيون أو الراديو لكى تستمتع إلى الأخبار، فأقترح ألا تفعل؛ فطريقة عرض الأخبار سلبية للغاية. فى الوقت
الراهن، دع الصوت الإيجابى الذى اخترته يكن هو الأخبار الوحيدة التى تسمعها وأنت تستعد ليومك. إذا كنت معتادًا قراءة الصحف وأنت تناول إفطارك، فاقرأ
أحد كتب مساعدة النفس أو التحفيز بدلاً منها.

بينما كنت ألقى محاضرة عن الخوف فى نيويورك، فى تجربة فريدة، طلبت من تلاميذى الابتعاد عن الأخبار بالكامل، وقد تعجبوا من الفارق الإيجابى الذى
أحدثه ذلك فى حياتهم. وبدلاً من حديثهم مع أصدقائهم عن بؤس أوضاع العالم الذى نعيشه، بدأوا يتبادلون أفكارًا إيجابية تعلموها من كتب وشرائط مساعدة
النفس، وأصبح حديثهم أكثر حيوية وإثارة.

وبمجرد أن تكتسب عادة التفكير الإيجابى، سيكون بإمكانك استعادة عادة قراءة الصحف والاستماع إلى الأخبار. قد تجد أنك نميت طريقة أفضل فى التعامل مع
الإعلام، حيث سترى فى "الأخبار السلبية" فرصًا تبدأ من خلالها تحمل مسئولية نفسك ومجتمعك.

1 ـ 5. إذا كنت تتدرب بصفة يومية، فهذا هو الوقت المناسب لتزود نفسك بأفكار إيجابية. بعض التوكيدات مثل: "أشعر بالطاقة فى كل أنحاء جسمى"، و"لقد
بدأت يومًا رائعًا" ستزيد فاعلية روتينك اليومى فى التدريب.

انتهى الإفطار وحان وقت الذهاب إلى العمل. أنا أعيش فى مدينة لوس أنجلوس وكثيرًا ما أسمع الناس يتذمرون من الوقت الذى يقضونه فى سيارتهم بسبب
الازدحام المرورى. أنا شخصيًّا لست منهم! فقد جعلت سيارتى "محراب تعلم"، ولا أطيق صبرًا حتى أدخلها. بمجرد أن أدير المحرك، أشغل شرائطى وأسطواناتى،
أو أستمع إلى رسائل أو موسيقى تحفيزية أو ملهمة. هذا هو الوقت الذى يراه بعض الناس كمضيعة للوقت، ولكننى أراه مثمرًا للغاية. فبدون الرحلة التى أقضيها

فى السيارة، يضيع علىَّ الكثير من الوقت الذى أخصصه للاستماع لهذه الشرائط.

ملحوظة: لا تضع شرائط الاسترخاء أو التأمل فى سيارتك لأسباب معروفة بالطبع.

إذا كنت تذهب إلى عملك سيرًا على الأقدام، فبإمكانك أن تستخدم أجهزة الاستماع الحديثة لتستمع إلى شرائطك طوال الطريق... أو كرر توكيداتك الإيجابية مرة
تلو الأخرى. إذا كنت تعمل فى منزلك، فأنت محظوظ، لأنه بإمكانك أن تدير رسائلك الإيجابية طوال اليوم وأنت تقوم بأعمال المنزل وتلبى متطلبات عملك. إذا
كان لديك أطفال صغار فى المنزل، ففكر فى التأثير الإيجابى الذى ستحدثه هذه الشرائط على عقولهم الصغيرة سريعة التأثر بما يحدث حولها.

1 - 6. وأنت تسير إلى مكتبك، انتبه إلى الرسائل الإيجابية التى وضعتها هناك بالفعل. أذكرك مرة أخرى بأن تسعد بذلك؛ فمن المفيد أن تأخذ كل الأمور ببساطة
وخفة!
2 - 7. اختر عبارة إيجابية معينة وكررها طوال اليوم، ثم اكتبها فى مذكرتك. إذا نفدت عبارات التوكيد الإيجابية، فاختر عبارة تناسبك من كتبى أو شرائطى عن
حديث النفس، أو ادخل على موقعى الإلكترونى واستخدم التوكيدات اليومية التى أضعها هناك. فى كل مرة تعود فيها إلى مذكرتك، كرر هذه العبارة عشر مرات
على الأقل، وبإمكانك أيضًا أن تضع عبارة خاصة على مكتبك حتى يتسنى لك رؤيتها دومًا. أنا أضع الآن عبارة: "كل الأمور تسير على نحو ممتاز" على مكتبى؛ فهى
تذكرنى دومًا بأنه مهما كان ما يحدث فى حياتى، سوف أتعلم وأستفيد منه - وهى تساعدنى كثيرًا بالفعل!
3 - 8. إذا كنت لا تحب تعذيب نفسك، فسوف ترغب فى الحفاظ على حالة الطاقة الإيجابية وعدم الخوف التى اكتسبتها بطقوسك التى قمت بها فى الصباح
الباكر، وعندما تبدأ الضغوط والشكوك تتسرب إليك، "عدل" ببساطة طاقتك الإيجابية. كل ما عليك أن تقوم به هو تكرار عبارات التوكيد مرة تلو الأخرى حتى
تشعر بأنك استعدت قوتك وتفاؤلك. سوف يحاول حديثك لنفسك أن يدخل إلى وعيك طوال اليوم، لذا تذكر أن تتغلب عليه، واستمر فى العمل بهذه الأفكار
الإيجابية ليلاً ونهاراً.
4 - 9. قبل أن تذهب إلى النوم، ضع أحد الشرائط التى تساعدك على الاسترخاء فى المسجل ودع الرسائل الإيجابية تتغلغل داخلك. ويعد شريط Inner Talk for Peace of Mind اختيارًا ممتازًا سوف يساعدك على الحصول على نوم هادئ مريح.... أو استمع إلى أى شريط آخر يجعلك تشعر بالسلام؛ فهذا أفضل من
الاستماع إلى حديثك لنفسك، الذى حاول أن يقنعك بأن حياتك ينقصها الكثير وأنك لست جيدًا بالدرجة

الكافية. يا إلهى! احصل على نوم مريح بالشرائط التى
تزودك برسائل عن الحب والاهتمام.

أرجو أن تصدقنى عندما أقول لك إنك إذا التزمت بمثل هذا البرنامج سوف يتغير عالمك بالكامل؛
فالتفكير الإيجابى يغير كل شىء فى حياتك. وبدون حديث النفس
السلبى، سوف تتعجب مما كنت تخشاه دومًا من قبل، وسوف تتمتع بطاقة لم تكن تعتقد أنها موجودة
بداخلك. سوف تضحك أكثر وتشع مزيدًا من الحب،
وسوف تجذب المزيد والمزيد من الأشخاص الإيجابيين لمحيطك، وسوف تتمتع بصحة أفضل،
وسوف تسعد بذلك كثيرًا.
فى وقت قصير (ستعرف متى تكون مستعدًّا لذلك) يمكنك أن تتمهل بعض
الشىء وتبدأ برنامج الصيانة. أعط نفسك شهرًا على الأقل قبل أن تتوقف عن هذا
البرنامج. إذا وجدت نفسك فى يوم ما لست منتبهًا لنفسك كما كنت، فلا تدع حديثك لنفسك يسخر
منك. أنا أسمعه يقول لى: "أرأيت، ليس بوسعك حتى أن
تتبع برنامجًا بسيطًا كهذا، ليس فيك خير أبدًا. لا أمل فيك". ذكر نفسك بأن هذا حديثك لذاتك، وأن
بإمكانك أن تتغلب عليه. فى هذه الحالة يمكنك أن تستخدم
عبارة: "أنا أقوم بذلك بشكل ممتاز" عندما يحاول حديثك لذاتك أن يقنعك بأنك تسير على الطريق
الخاطئ.

أستطيع أن أؤكد بقوة على أن التفكير الإيجابى يحتاج إلى تدريب يومى. أنا أتدرب عليه منذ سنوات،
ومازلت أقضى بعض الوقت كل يوم أركز على استبعاد السلبية
من تفكيرى. إذا توقفت تمامًا، لوجود مناسبة لدى، فأنا أعرف أن مشاعرى الطيبة سوف تقل
تدريجيًّا. ولكن لحسن الحظ أنه بإمكانك العودة من جديد باتباع
البرنامج فحسب. دائمًا ما أسأل نفسى عندئذ: "لماذا توقفت عن القيام بشىء يجعلنى أشعر
بالتفاؤل؟".

فكرة أخرى مهمة عن التفكير الإيجابى: من المهم ألا تستخدمه ذريعة للرفض، فنحن نبدأ نشعر
بالخير ونشعر بقوة التفكير الإيجابى التى تحاول مسح أى حزن
أو ألم بداخلنا، ليس فقط فى حياتنا وإنما فى العالم بأسره.

نعم هناك ألم فى حياتنا؛ فنحن جميعًا نشعر بالفقد والإحباط. وليس هناك من هو محصن ضد ذلك.
والتفكير الإيجابى الحقيقى يسمح للدموع بأن تنساب
منك، ونحن على يقين أننا سننتقل إلى الجانب الآخر من الألم لنعيش حياة جميلة مثمرة. نعم هناك
ألم فى العالم... والتفكير الإيجابى الحقيقى يسمح للدموع
بأن تتدفق للعالم أيضًا. هناك مجاعات، وتفرقة عنصرية، وحروب، ومشكلات بيئية... وغيرها. دع
الدموع تتدفق، ثم عد إلى ما كنت تفعل! تعامل مع انخراطك

فى الأمر بحس إيجابى أنه بإمكانك القيام بشىء ما، حتى لو لم تعرف الإجابة بعد... فالرفض يولد الكسل... والضعف.

ليس هناك من هو محصن ضد الألم، وليس علينا أن نرفضه عندما نشعر به، والسر أن تعرف أنه بإمكانك أن تعيش حياة مثمرة وبناءة بغض النظر عن ظروفك
الخارجيـة. إن كـل مـا يفعلـه التفكـير الإيجـابى أنـه يـعزز قوتـك ليسـاعدك علـى التعـامل مـع مـا تعطيـه لـك الحيـاة، فـلا تسـيطر "الأوقـات السـيئة" علـى حيـاتك، وإنمـا تسيطر عليك القوة. وعندما تشعر بأن قوتك لا تقهر، سوف تستطيع حقًّا أن تتعامل مع أى مخاوف من موضع قوة - تلك القوة التى بإمكانها أن تجعل الأمور
الجيدة تحدث.

*** بوليانا هى قصة ممتعة عن فتاة صغيرة تتخذ من "تسعد به" فى أى شىء سلبى يطرأ على حياتها لعبة مسلية. وعلى مدار السنين، تم وصف هذا النوع من**
التفكير "البوليانى" بأنه ساذج وغير واقعى.

**** متوافرة لدى مكتبة جرير**

6عندما "لا يريدونك" أن تنجح

بدأ الظلام والضباب ينقشع، وأصبح من الممكن التحكم فى الحياة الآن بصورة أكبر بعد أن تبنيت توجه "بوليانا". ولكنك عندما تبدأ العمل بالإيجابية التى وجدتها
أخيرًا، وتدخل بعض التغيرات على حياتك كما كنت تتمنى، تجد خللاً فى تعامل الأشخاص الموجودين فى حياتك، وتبدأ تدرك أن بعض الأشخاص المهمين فى
حياتك - من داخل منزلك وخارجه - لا يعجبهم التغير الذى طرأ على حياتك، حتى لو كانت شخصيتك القديمة محطمة تمامًا! ما الذى يحدث؟

ما يحدث أن بعض الأشخاص اعتادوا التفاعل معك بطريقة معينة، وعندما اختلفت طريقة التعامل تلك، شعروا بالاستياء من هذا التغير. وحتى عندما تفهم
ذلك، قد يزعجك هذا الأمر كثيرًا؛ فأنت لست خائفًا من المضى قدمًا فحسب، ولكنك أصبحت خائفًا الآن من خسارة بعض الناس. وفى الوقت الذى تشعر فيه أنك
بحاجة إلى من يبهجك ويدعمك، تجد نفسك محاطًا بمجموعة من الأعداء!

قبـل أن أنـاقش كـيف تتعـامل مـع أفـراد أسـرتك الـذين يمـرون بـأوقات عصـيبة بسـبب مـا تقـوم بـه، ألـق نظـرة علـى الأشـخاص المـوجودين فـى حيـاتك بوجـه عـام. هـل

يـدعمونك علـى التقـدم أو أنـهم يشـدونك لأسـفل؟ هـل تشـعر بـأن تواجـدهم حولـك أمـر طـيب أم أنـك تشـعر بأنـهم "يلوثونـك" بسـلبيتهم؟ هـل يعجبـهم شـخصك الجديد، أم أنهم يفضلون شخصيتك القديمة التى تحاول التخلص منها؟ إذا كان الجزء الأخير من الأسئلة الثلاثة هو ما ينطبق عليك، فقد حان الوقت لأن تقوم
ببعض التعديلات.

ضع فى اعتبارك أن هدفك هو الانتقال بنفسك من الألم إلى القوة فى طريقة تعاملك مع الخوف، وتذكر أنه:
من الرائع للغاية أن تحظى بدعم مجموعة قوية،
وملهمة ومحفزة من الناس.

إذا تقوقعت على نفسك عندما أدركت أن الأشخاص الموجودين فى حياتك ضعفاء عالقون فى أماكنهم ومكتئبون، فلا تقلق؛ فمجرد الوعى بهذه الحقيقة هو
مفتاح حل اللغز، فأغلبنا لا يعى دومًا أننا ننتمى إلى جماهير الناس الذين يتذمرون ويتشتكون إلا إذا توقفنا عن القيام بذلك. وعندما نصبح واعين، تبدأ الأمور فى
تولى زمام نفسها تلقائيًّا.

كيف؟ الأمر غاية فى البساطة. عندما تبدأ تنضج، سوف تلاحظ أنك لم تعد تريد صحبة أشخاص ضعفاء؛ فالسلبية معدية، وسوف تشعر بالكسل إذا قضيت
وقتًا بصحبة شخص سلبى، كما أن الإيجابية معدية أيضًا، وقضاء وقت مع شخص إيجابى يجعلك تشعر بأنك قادر على الطيران والتحليق. سوف تبدأ بعد وقت
قصير تحدد أنواع الناس؛ فالطاقة ملموسة، وعندما يزداد وعيك، "ستشعر" بما إذا كان الشخص إيجابيًّا أم سلبيًّا... وسوف تنجذب تلقائيًّا لأشخاص إيجابيين.
ويعد الأشخاص الموجودون فى حياتك مؤشرًا جيدًا لما تعمل عليه على المستوى العاطفى؛ فالطيور على أشكالها تقع، وسوف تنجذب تلقائيًّا وتجذب إليك أنواعًا
أخرى من الناس.

عندما ناقشنا هذا الأمر فى الدورات التى ترأستها، كان السؤال الذى يطرح نفسه دومًا هو: "كل هذا جيد، ولكن كيف لى أن أتعامل مع أصدقائى القدامى الذين
تفـوقت عليـهم؟"، وقـد عبـر الكثـير مـن تلاميـذى عـن إحسـاسهم بالـذنب مـن فكـرة تـرك أصـدقائهم القـدامى؛ وهـذا أمـر مفـهوم، ولكـن لا مبـرر لـه. فـى المقـام الأول، تجـــدهم يفترضـــون أن أصـــدقاءهم القـــدامى ليســـوا أقويـــاء بالـــدرجة الكافيـــة التـى تؤهلـهم لمواصـلة المشـوار بـدونهم، وهـذه غطرسـة مـن جانبـهم وتقليـل مـن شـأن
أصـدقائهم. أسـتطيع أن أؤكـد لـك أنـك عنـدما تنسـحب مـن حياتـهم، سـوف يعثـرون

علـى أصـدقاء جـدد يـرتبطون بـهم، وسـيبقى محبـو التـذمر والشـكوى مـوجودين لسنوات عديدة قادمة، وسوف يجد أصدقاؤك مكانًا لهم هناك.

هناك احتمال آخر، قد تنبه الطاقة التى عثرت عليها مؤخرًا أصدقاءك لاحتمالات جديدة، وقد ينضمون إليك فى رحلتك نحو القوة، والعمل والحب - وسوف
يكون هذا أمرًا طيبًا حقًّا. من المهم أن تتذكر أنك ستريد أن توسع مصادر دعمك - حتى وأنت بصحبة أصدقائك القدامى - ليكون لديك كل أنواع النماذج "المميزة"
التى تهديك الطريق.

ما نوع دوائر الدعم التى أتحدث عنها - ذلك النوع الذى يجعلك تشعر بالروعة تجاه نفسك؟ فعندما تقول إنك تريد أن تعود إلى المدرسة، أو تحصل على عمل
جديد، أو أى شىء آخر، سوف يقول لك صديقك: "أعتقد أنها فكرة ممتازة. سوف تبلى بلاءً حسنًا. لا تقلق... لديك كل المقومات اللازمة! افعل ذلك!".

هذا هو نوع الدعم الذى أتحدث عنه، وليس من يقول لك: "أليست هذه مخاطرة كبيرة؟ هناك الكثير من المنافسة هناك، ولن تنجح فى ذلك. لماذا لا تدع الأمور
على حالها؟". عندما تسمع هذا النوع من الحديث، يكون الوقت قد حان لتجرى فى الاتجاه الآخر.

إلى جانب أصدقائك الجدد، احرص على أن تتواصل مع من تجاوزوك فى هذه الرحلة وسبقوك بمراحل. وكما قالت "مارلين فيرجوسون" فى كتابها المميز The Aquarian Conspiracy :

إذا كان علينا أن نبحث عن طريقة لتجاوز المياه العكرة، فمن الأجدر بنا أن نبحث عن صحبة بناء الجسور، الذين تخطوا اليأس والكسل.

رغم أنه من الرائع أن تتمكن من قيادة الناس إلى مكان أفضل، فمن المريح أيضًا أن يقودك من بإمكانهم إنارة الطريق لك؛ فالحياة تكون ممتعة وغير متعبة عندما
لا تضطر أن تسير بمفردك. فالأشخاص الإيجابيون يتمتعون بخفة، وتعلموا عدم التعامل مع أنفسهم بجدية شديدة، كما أن التواجد معهم أمر مبهج. ولكن هذا
لا يعنـى أن المفكـرين الإيجـابيين "ضـعفاء"؛ فمجموعـة ذا إنسـيد إيـدج - تلـك المجموعـة التـى تحـدثت عنـها فـى الفصـل السـابق - لا تـدعم فقـط المفكـرين الإيجـابيين
ولكنها تدعم أيضًا الأشخاص الموجودين معهم فى توسيع رؤيتهم للعالم لخلق عالم أفضل. عندما ننشغل بشىء أكبر من أنفسنا، تقل مخاوفنا كثيرًا؛ فنحن
نشعر بأننا جزء من عالم أكبر، وأننا لسنا بمفردنا، وقد نشعر بأن لنا هدفًا فى الحياة - ربما للمرة الأولى فى حياتنا.

من المهم للغاية لصفاء ذهنك وإحساسك بالقوة أن تجد مجموعة دعم. لا يسعنى سوى التأكيد على أهمية البدء الآن فى جذب أشخاص أقوياء فى حياتك، على
هيئة مجموعة قديمة أو مجموعة من الأصدقاء فى عملية النمو عن وعى منهم. لا تشغل نفسك أيضًا بالأصدقاء السلبيين، وأغلب الظن أنك بمجرد أن تتوقف
عن الاتفاق معهم على تبنى دور الضحية، سوف يختفون من حياتك، أو ينضمون إليك فى رحلة البحث عن القوة والحب.

كيف تبدأ؟ فكر فى الأشخاص الذين قابلتهم مؤخرًا وأعجبت بهم حقًّا. قم بعمل البوليس السرى وتحرَّ عن أرقامهم الهاتفية، واتصل بهم وأخبرهم بأنك أعجبت
بهم فى لقائك الأول معهم، وأنك تود التعرف عليهم أكثر، ثم ادعهم للانضمام إليك على الغداء أو العشاء. أعرف أن الأمر قد يبدو مخيفًا للغاية فى البداية؛
ففى المرة الأولى التى فعلت فيها ذلك - منذ سنوات بعيدة مضت - كانت يداى ترتجفان وأنا أتصل بأحدهم.

الأمـر الـذى أدهشـنى أن السـيدة التـى اخترتـها لتكـون أول صـديقة جـديدة لـى سـعدت للغايـة باتصـالى بـها، وقـد كـانت ثقتـى بنفسـى قليلـة للغايـة فـى ذلـك الـوقت،
وتخيلت أنها ستفعل أى شىء لتتجنب لقائى، لكنها على العكس من ذلك، قالت لى إنها فرحت باتصالى، فأجبتها والشك يساورنى: "هل أنت كذلك حقًّا؟". وقد
أمضينا أمسية رائعة معًا، وحافظنا على صداقتنا حتى الآن، وقد أصبح تكوين صداقات أمرًا أسهل بالنسبة لى مع مرور الوقت، وأنا الآن محاطة بمجموعة كبيرة
من أفضل الأصدقاء.

الفكرة أنك يجب أن تبذل بعض الجهد؛ فهناك عدد كبير من الناس يجلسون فى منازلهم وينتظرون سماع جرس الهاتف ويتساءلون لماذا يبقون بمفردهم. لن
يأتيك شىء، خاصة فى البداية، لذا عليك أن تخرج وتبحث عن الدعم الذى تريده. حتى لو بدا الأمر مخيفًا، قم به على أية حال! وحتى لو قوبلت ببعض الرفض،
استمر فى الاتصال. إذا تلقيت استجابة واحدة فقط من بين عشر مكالمات، فهذا رائع. تذكر أن الناس يعجبون باهتمامك بهم، حتى لو رفضوا دعوتك لأسباب
خاصة بهم، لأنك سوف تجعلهم يشعرون بالسعادة لاتصالك بهم. انتقِ من تتصل به، اختر من ترى أنه يسبقك ببضع خطوات على مستوى النمو الشخصى،
وسوف ينعكس ذلك بالإيجاب على ثقتك بنفسك عندما تجد أنك تسبقهم فى مجالات عديدة؛ فنحن نميل للتقليل من شأننا كثيرًا.

يمكنك أن تجد مثل هؤلاء الأشخاص فى فصول تحسين الذات، أو ورش العمل أو الندوات، وعندئذٍ سوف تقابل هناك أشخاصًا يسيرون بالفعل على طريق النمو
الشخصى, وستجد أمورًا كثيرة مشتركة بينكم، كما أنك ستتحدث بصراحة أكبر مع مثل هؤلاء الأشخاص.

الآن، بعد أن سويت مشكلة الأصدقاء، قد يكون سؤالك التالى: "ما الذى سأفعله لو كان شريك حياتى هو من يشدنى لأسفل؟".

هذا سؤال مهم؛ فكثيرًا ما يكون شريك الحياة هو من يقاوم نضجنا ونمونا أكثر من الآخرين، ورغم أننا كثيرًا ما نصطدم ونحبط لعدم دعمه لنا، لا يجب أن يكون
الأمر مفاجئًا لهذه الدرجة؛ فكثيرًا ما يرى شريك الحياة أنه سيخسر الكثير عندما نبدأ إحداث هذا التغيير، وقد يحتاج إلى بعض الوقت ليدرك أنه سيجنى أكثر من
نموك وتطورك. ستجد القصتين التاليتين مثالين جيدين لمدى صعوبة تقبل التغيير بالنسبة لشريك الحياة، حتى لو كان هذا التغيير هو الانتقال من المرض إلى
الصحة.

دوريس

كانت "دوريس" واحدة من أوائل تلاميذى، وكانت تعيش فى قرية جاردن سيتى بلونج آيلاند الواقعة فى مدينة نيويورك، وكانت تخشى المجازفة فى أى شىء طوال ثمانية عشر عامًا. فى السنوات القليلة التى سبقت حضورها الدورة التى كنت أقدمها، لم تكن تغادر منزلها تقريبًا، وقد كانت مصابة - كما توقعت - بالخوف من الأماكن المفتوحة، فقد كانت الدورات التى أقدمها تخاطب المخاوف اليومية، وليس الخوف المرضى؛ لذلك جذبتها كل الظروف إلى الدورة التى كنت
أقدمها.

لكى تلتحق بهذه الدورة، كان على زوجها "تيد" توصيلها إلى نيويورك، والذهاب معها إلى الفصل وانتظارها حتى يعود بها إلى المنزل؛ فقد كانت تخشى أن تكون
بمفردها كثيرًا، وعندما جاء عليها الدور لتتحدث فى الفصل، رأيت الخوف على وجهها؛ حيث أصيبت بالذعر لدرجة أنها كانت ستصاب بنوبة فزع.

استخدمت أسلوبًا يسمى "النية المتعارضة" مع "دوريس"، وهذا ما شجعها ببساطة على القيام بما تخشاه بالضبط؛ فما نقاومه يظل معنا. لذلك طلبت منها ألا
تقاوم خوفها وأن تظهر لنا نوبة فزعها. كما هو متوقع، لم تستجمع شجاعتها مهما حاولت، وبدأت

تضحك فى النهاية، كما فعل بقيتنا. ومنذ تلك اللحظة،
بدأت تستعيد صحتها، وكانت حريصة على القيام بكل واجباتها المنزلية. وفى غضون وقت قصير،
كانت تقود السيارة وتشترى مستلزماتها وتركب مترو الأنفاق
بمفردها، وبدأت ألاحظ أنا وتلاميذى الطفرة التى حدثت معها أمام أعيننا.

وذات يوم، قدمت إلى الفصل وهى مضطربة بعض الشىء. قالت: "عندما بدأت أشعر بتحسن شيئًا
فشيئًا، بدأت ألاحظ أن زوجى يقيدنى، وفى كل مرة أغادر
المنزل فيها، أجده يحاول زرع كل أنواع المخاوف فى رأسى، وعندما أعود إلى المنزل وأنا متحمسة
من مشكلة تغلبت عليها، أجده يتراجع ويتعامل معى بتحفظ. أنا
غاضبة منه للغاية! لا أفهم ما يحدث! لماذا يفعل ذلك معى؟".

بالنسبة لكل من أحدث تغييرًا كبيرًا على حياته فى طريقة تعامله مع المحيطين به، كانت الإجابة
واضحة جدًّا؛ فقد كان "تيد" يقوم بذلك لعدة أسباب. فى المقام
الأول، كان تغيرها يمثل مصدر تهديد له؛ فقبل أن تبدأ رحلة العلاج، كانت زوجته تنتظره دومًا فى
المنزل، ولم يكن عليه أن يشغل نفسه بمخاوف بشأن ما تقوم
به فى العالم الخارجى، وكان يشعر بأمان شديد لهذا السبب، حتى لو كانت حياتها ضيقة للغاية نتيجة
للمخاوف التى تعيشها.

ثانيًا، ربما يكون هناك قلق حقيقى مرتبط بسلوكه؛ فقد ظلت لسنوات كطائر سجين قفصه، وكان من
الصعب أن يصيبها مكروه فى منزلها، ولكنها الآن بعد أن
خرجت للعالم الخارجى، وأصبحت تسافر فى شوارع مدينة مثل نيويورك، كان يخشى أن يصيبها
مكروه. تمامًا مثلما نخاف على أطفالنا وهم يعبرون الشارع
بمفردهم للمرة الأولى، كان يخشى على "طفلته"، التى كانت تعبر الطريق للمرة الأولى فى حياتها.

أخيرًا، كان استقلالها يقلقه؛ فطوال سنوات عديدة ظلت تحتاج إليه بشدة لكى يقوم بكل شئون
حياتها. أما الآن، أصبحت تدير حياتها بنفسها. فهل ستظل تريده
رغم عدم حاجتها إليه؟

كانت كل هذه الأفكار تدور فى رأس "تيد"، لذلك لم يكن من العجيب أن يجد صعوبة فى دعم
"دوريس" فى تطورها. وكما تحدثنا عما يشعر به، بدأت تلاحظ
أنه هو من كان بحاجة إلى دعم منها، وقد اعترفت بأن غضبها جعل من الصعب عليها أن تقدم له
أى دعم، وقد عبرت عن ذلك بقولها: "كيف تُطمئن شخصًا
تريد أن تلكمه فى وجهه!".

لقد احتاج الأمر إلى بعض الوقت، ولكنهما تمكنا من العمل على التغيرات التى وجب عليهما إجراؤها لينجح زواجهما ويقوم على أسس صحية، الأمر الذى سعد
كلاهما به. كانت الحقيقة التى ساعدتهما ثقة "دوريس" أنها لن تعود لتصبح الشخصية "السجينة" التى تستحق الشفقة، حتى لو كان الثمن زواجها، فليكن
ذلك! فقد استعادت صحتها بعد كل هذه السنوات من المعاناة؛ لذلك كان من الواضح بالنسبة لـ"تيد" أن سيطرته عليها لن تفيده. وقد كانت ذاته قوية بما يمكنه
من التغلب على مخاوفه، وبذلك أصبح مصدر دعم قويًّا لها فى النهاية.

رونا

قصة "رونا" و"بيل" مشابهة للقصة السابقة؛ فقد أصبحت "رونا" الآن سيدة جميلة تبدو كأنما خرجت من مجلة للأزياء، فمنذ ثلاث سنوات، كانت تزن ما يزيد
على 100 كيلو جرام. وقد حذرها طبيبها أنها إذا لم تنقص وزنها فسوف تسوء حالتها الصحية كثيرًا. وبإرادة لا تصدق، أنقصت وزنها وحافظت على جسد نحيف.
وعندما أنقصت وزنها، ظهرت سيدة جديدة تمامًا.

كما هى الحال مع "دوريس"، مرت علاقة "رونا" مع زوجها بالكثير من التغيرات قبل أن يتقبل حقيقة جمالها، والتى تجذب انتباه عدد كبير من الرجال إليها أينما
ذهبت. وبطريقة غير مباشرة، كان يحاول أن يضعف شأن زوجته الجميلة الجديدة باتهامها بأنها تحب الفوز بإعجاب الرجال، ويمنعها من الخروج، كما كان
يشترى لها أطعمة تسبب السمنة، وغيرها من هذه الوسائل.

"بيل" رجل طيب فى الأساس، وقد صدم عندما أدرك أنه يشعر بتهديد لأن زوجته أصبحت أكثر جمالاً ورشاقة. وعندما رأى كم يدمره إحساسه بعدم الأمان ويدمر زوجته أيضًا، سعى لمساعدة مختص، وأصبح زواجهما ناجحًا الآن.

ليست كل الزيجات صحية كما هى الحال مع "دوريس" و"رونا"، وقد يشير التغير فى عقد الشراكة غير المكتوب إلى نهاية العلاقة، ورغم أن فكرة هدم حياتك
الزوجية قد تكون مخيفة للغاية، فإننى فى الواقع لا أعرف شخصًا اختار طريق النجاح على حساب علاقته بشريك حياته وندم على هذا الاختيار!

إليك مثالين آخرين :

ريتشارد

لطالما كان "ريتشارد" شخصًا مسالمًا وغير ميال للمخاطرة. كان محاسبًا يتلقى مرتين أسبوعيًّا راتبًا يكفيه ويكفى زوجته وطفليه. وقد قرر وهو فى أواخر الثلاثينيات
من عمره أن الحياة تحتوى قطعًا على أكثر مما يعرف، وقد عرضت إحدى الشركات التى أقام معها الكثير من العمل نفسها للبيع - كانت شركة حاسبات صغيرة
ولكنها كانت واعدة للغاية. وعندما ناقش فكرة جمع رأس المال اللازم لشراء الشركة مع زوجته، لم تتقبل الأمر، فقد شعرت بوجود خطر على أمانها المالى. من
الواضح أنها لم تكن واثقة فى قدرته على إدارة الشركة.

ولكن "ريتشارد" قرر أن يخوض التجربة، من أجل صحته النفسية. قد يفشل، ولكنه إذا لم ينجح فى الأمر، فإنه سيقضى باقى حياته يقوم بما لم يرد القيام به.
ورغم عدم موافقة زوجته، أتم "ريتشارد" الصفقة عندما تمكن أخيرًا من جمع رأس المال اللازم لذلك.

لقد تغير وضعه فى المنزل كثيرًا فى هذه العملية؛ فقد كان من الطبيعى أن تتطلب المراحل الأولى من إدارة مشروع جديد الكثير من الوقت، ورغم ذلك لم يشعر
بـأى شـىء مـن جـانب زوجتـه سـوى الاسـتياء، ولـم يتلـق أى دعـم أو تشـجيع منـها.
وقـد طلـب منـها أن تشـترك معـه فـى الشـركة؛ حـيث إن طفلـيهما كـانا كبـيرين بمـا يمكنهما من رعاية أنفسهما، ولكنها رفضت.

أصبح منزلهما أرض معركة، وعندما وجد نفسه يسعد بترك المنزل فى الصباح ويحزن بالعودة إليه فى المساء، قرر أن الوقت قد حان لإنهاء هذه العلاقة. وحتى
ذلك اليوم كانت زوجته لا تزال تعتبره أنانيًّا وغير مهتم بها، لأنه ببساطة لم يلعب اللعبة وفقًا للقواعد التى وضعتها له.

حصل "ريتشارد" فى النهاية على حكم بالطلاق وحقق نجاحًا كبيرًا فى شركته. لقد أحرز النجاح، ولكن زوجته لم تتمكن من النجاح معه، رغم أنه كان يرتعش
مـــن فكـــرة عـــدم اغتنامـــه الفرصـــة التـــى لاحـــت لـــه. وقـــد تغـــير إحســـاسه بنفســـه للأفضـــل كثـــيرًا. شـــعر بـــالخوف... ولكنـــه اســـتمر فيمـــا يقـــوم بـــه بـــأى ثمـــن، حتـــى لـــو كـــان
الانفصال عن زوجته. والآن، تزوج من سيدة تشجعه على التقدم كما يشجعها هو الآخر، وهما يكبران معًا الآن.

شيلا

اختارت "شيلا" هى الأخرى التقدم على حساب حياتها الزوجية غير الصحية؛ حيث كانت قد تزوجت فى سن صغيرة للغاية، وأنجبت طفلتين فى السنوات الأربع الأولى من زواجها، ولم يمض وقت طويل حتى شعرت بعدم الرضا بجلوسها فى المنزل. وبمساعدة زوجها "روجر"، عادت إلى الكلية لتتم تعليمها. ورغم أنها كانت تخشى فى البداية أن تكون قد فقدت قدرتها على التعلم بعد غياب خمس سنوات، فإنها كانت متميزة فى فصلها وتخرجت بتقدير ممتاز، فشجعها هذا النجاح على الحصول على درجة الماجستير ثم درجة الدكتوراه.

كانت الأمور تسير بشكل جيد مع زوجها "روجر" وهى طالبة؛ فقد كان فخورًا بـ"تلميذته الصغيرة" وكان خير عون لأطفاله. ولكنها عندما علقت شهادة الدكتوراه فى المنزل بعد سنوات عديدة، حدث تغير فى علاقتها مع زوجها؛ حيث لم تعد تلميذته الصغيرة، بل أصبحت ذات مكانة عالية حاصلة على درجة الدكتوراه، فى حين أنه لم يكن يحمل سوى شهادة الماجستير. عندئذ بدأ القمع، وعدم التواصل، كما بدأ يتأخر فى العودة إلى المنزل من العمل، كما أنه ارتبط بسيدة أخرى لم تدخل جامعة على الإطلاق، وهو أمر متوقع.

لم يتمكن "روجر" من التعامل مع نجاح "شيلا" الكبير كإنسانة لها هذا الحق، فأنهت هذه العلاقة. كان الأمر مؤلمًا فى البداية، فقد عاشا معًا اثنى عشر عامًا، ولكنها تشعر بمتعة اكتشاف قدراتها الخاصة، ولم تندم أبدًا على اختيارها العودة إلى الدراسة وخلق حياة مهنية ناجحة.

أما ابنتاها - اللتان استاءتا من الوضع الجديد فى البداية - فقد أصبحتا فخورتين بالنجاح الكبير الذى حققته أمهما - أصبحت "شيلا" قدوة لهما. وقد تزوجت الآن من رجل معجب بحقيقة "انطلاق" زوجته وتحقيقها كل هذا النجاح؛ فحيويتها ونشاطها انعكس على حياتهما، كما أنه يحبها لأنها إنسانة ذكية، ومن الواضح أنه لا يشعر بأى تهديد من النجاح المستمر الذى تحققه.

أعرف أن علاقتك بشريك حياتك ليست شيئًا يمكن التعامل معه باستخفاف؛ فالأمر كثيرًا ما يتطلب قدرًا هائلاً من الشجاعة لخوض التجربة - إنها مخاطرة كبيرة، ولكنها تستحق. عندما تختار أن تظل "عالقًا" - لأنك ببساطة لا تريد أن تضايق شريك حياتك - فإنك تستاء من حقيقة عدم حصولك على فرصك فى النجاح والتقدم. وفى النهاية، تصبح العلاقة هشة للغاية، وليس من العجيب أن تنهار فى أى لحظة!

واقتراحى هو:

آمن بأن شريك حياتك يريد أفضل شىء لك،
وأنه سيحب التغير الإيجابى الذى أدخلته على حياتك
فى نهاية المطاف.

أغلب الظن أن شريك حياتك سيرتاح عندما تجد قوتك أخيرًا، فهذا من شأنه أن يجعلك تتحمل عنه بعض المسئوليات، فغالبيتنا يحب أن يعرف أن الأشخاص
الموجودين فى حياتنا أقوياء وأصحاء ومحبون، وليسوا ضعافًا قليلى الحيلة، أو يحتاجون لمن يعتمدون عليه. زن المسألة: إذا كان شريك حياتك يريدك أن تحتاج
إليه وتكون ضعيفًا قليل الحيلة، فهل تريد حقًّا أن تستكمل حياتك معه؟

شريك الحياة ليس الشخص الوحيد الذى يمر بأوقات صعبة عندما تحقق النجاح؛ فباقى أفراد الأسرة يعانون ذلك أيضًا. قد يصبح الأطفال مستائين ذلك، وقد
ينتقدك أبواك على ذلك؛ فهما أيضًا اعتادا التواصل معك بطريقة خاصة، ولذلك يقاومان تغيرك.

يعد الأطفال أكثر من يجيد السيطرة علينا، وصدقنى عندما أقول لك إنهم سيلعبون على شعورنا بالذنب تجاههم، أما الآباء فلهم طريقة خاصة بهم؛ فعادة ما
يمارسون القمع بطريقة خفية و"الذيذة" كقولهم: "عزيزى، هل أنت واثق من أنك قادر على ذلك؟ لم تنجح دومًا فى إدارة الأمور بنفسك، أتفهم ما أعنيه؟"، أو
"عزيزتى، من الأفضل أن تعيدى النظر فى طلب الطلاق، فليس هناك من ينظر لسيدة فوق الثلاثين، خاصة لو كان لديها طفلان"، أو "أنت تتصرف بأنانية شديدة
فى الفترة الأخيرة. أشعر بأننى لا أعرفك".

نادرًا ما يدرك الآباء أنهم يقللون ثقة أبنائهم بأنفسهم بهذه الطريقة، ولكننا عندما نوضح لهم ذلك، يتوقفون عن انتقادنا. لقد قلت لوالدتى ذات مرة إنها لا تثق
فىَّ على الإطلاق، لأنها تخاف علىَّ طوال الوقت، فقالت إن كلامى سخيف لأنها تعرف أننى أذكى وأكفأ سيدة تعرفها على الإطلاق، فأوضحت لها أنها لو كانت كذلك، فليس هناك ما يبرر قلقها الدائم على. عندئذٍبدت مندهشة، وأدركت للمرة الأولى أن الطريقة التى تحدثنى بها لم تتغير منذ كان عمرى عامين، وليس على
وضعى الحالى. بعد هذا الحديث حدثت المعجزة؛ فقد أصبحت أكثر شخص يزيد ثقتى بنفسى: "بإمكانك أن تفعلى ذلك. بإمكانك أن تقومى بأى شىء تنوين القيام
به!" ـ نعم، أصبحت هذه هى الطريقة التى تحدثنى بها.

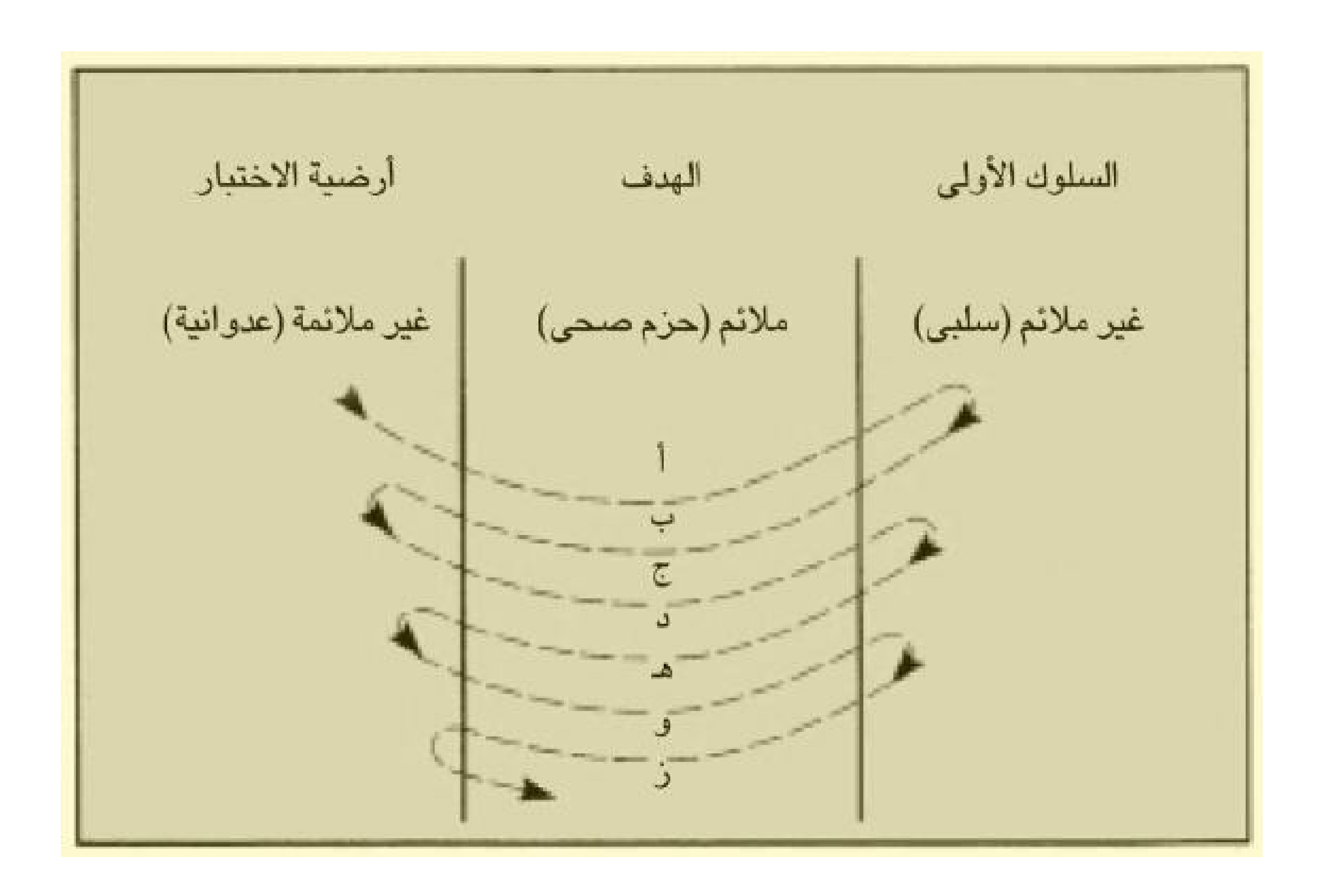
لحسن الحظ، بعض الناس لديهم أسرة تدعمهم فى كل ما يقومون به، ولكن الوضع لا يكون كذلك دومًا؛ فأفراد الأسرة كثيرًا ما يشعرون بتملكهم إياك، ومن

هنا تنبع سيطرتهم عليك إلى حد كبير. من المهم أن نتعلم أساليب خلق مواقف تفوز فيها كل الأطراف المعنية، ولكن الكلام أسهل كثيرًا من الفعل؛ فتغير السلوك
يكون صعبًا للغاية دون أن تتعامل مع السلوك "الجنونى" لأقرب الناس إليك.

ومرة أخرى أكرر أننى أتحدث من واقع تجربتى. فعندما عدت إلى الجامعة، بدا أن كل من حولى مستاءون لذلك: والدتى، وزوجى السابق، وأطفالى، وأصدقائى.
لم تفهم والدتى كيف "أترك" أطفالى، واستاء زوجى من حقيقة وجود حياة أخرى لى بعيدة عنه، وأشعرنى أطفالى بالذنب لعدم تواجدى معهم طوال الوقت
لألبى احتياجاتهم، ناهيك عن كل ما سبق!

إن القول بأن هذا جعلنى أشعر بالشك فى قراراتى لا يكفى لوصف ما حدث، لكننى رددت على ذلك بمهاجمة كل من يسبب لى صعوبة فى تنفيذ ما أردت، وقد
كانت تلك فترة اضطراب مستمر. فى ذلك الوقت، كنت ناضجة بما يكفى لأفهم سبب استيائهم ولأرد عليه بالشكل الملائم، ولكننى بالغت فى الأمر، وكثيرًا ما
كنت بغيضة حقًّا - كنت أتصرف بطريقة سميتها فيما بعد متلازمة البندول، الموضحة فى الصفحة التالية.

وبينما نحاول إثبات أنفسنا فى هذه الحياة بطريقة صحية، فإننا نتجاوز الهدف فى البداية ونتأرجح بين السلبية والعدوانية مرات عديدة قبل أن نصل إلى الحالة
الصحية. بدقة أكبر يمكننا أن نسمى هذا التأرجح متلازمة السلبية إلى العدوانية إلى الصحة.



يمكن تحديد مرحلة العدوان فى العبارات التالية، التى تعد صورًا معتدلة مما تفوهت به وأنا أعانى آلام متلازمة البندول:
"كيف تجرؤ على ذلك!".

"أنا لا أهتم بما تقول، سأفعل ما يحلو لى!".

"لست بحاجة إليك. لم أكن بحاجة إليك يومًا!".

"تقول إننى أنانية؟ وماذا عنك؟".

ورغم أن أغلب الناس لا يحبون أنفسهم عندما يتفوهون بمثل هذه العبارات، فإن القيام بذلك يجعلهم يشعرون بتحسن أكثر من العودة إلى " الضعف" السلبى
الذى كنا عليه، وهذا الجزء من العملية مفهوم؛ فنحن لم نثق فى أنفسنا بعد، لذلك يكون علينا الدفاع عن ردود أفعالنا بكل ما أوتينا من قوة.

يحدث هذا التأرجح إلى العدوانية عندما نتمسك بسلوكنا الجديد مع شخص عزيز علينا، ونخاف العودة إلى السلبية مرة أخرى، ولكننا بين الحين والآخر نشعر
بالخوف ونتأرجح من جديد إلى مكان آمن، ومن ثم يتأرجح البندول لليمين ولليسار. ونحن نتعلم اللغة الصحية لإثبات الذات، فنتحول من السلبية إلى العدوانية
مـرات عـديدة قبـل أن نسـتقر علـى التصـرف بالشـكل المناسـب. وفـى النـهاية، يزداد شـعورنا بالراحـة فـى التعبـير عـن احتيـاجاتنا والقيـام بمـا علينـا أن نقـوم بـه فـى هذا العالم، ونستقر على التصرف بالشكل المناسب. ولكن فى البداية، تكون متلازمة البندول حقيقة تسبب الكثير من الحيرة وعدم الراحة، ليس بالنسبة لنا فقط،
ولكن للمحيطين بنا أيضًا.

ورغم أن سلوكنا كثيرًا ما يكون غير ملائم، فمن المهم ألا نوبخ أنفسنا عليه. والعجيب أننا نترك للأطفال المساحة التى يحتاجون إليها ليجربوا طرقًا جديدة فى
التعامل مع العالم، ولكننا نقسو على أنفسنا عندما نمر بالعملية نفسها - فى الواقع، نمر بمراحل سلوكية جديدة مخيفة طوال حياتنا، وأثناء قيامنا بذلك،
نتخبط فى الحياة كثيرًا حتى نتعلم كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.

أؤكد مرة أخرى أن الوعى هو مفتاح الحل، لكن اعلم أنك فى كل الاحتمالات، وأنت تبدأ فى تحمل المخاطر وترقى بنفسك، ستلقى مقاومة من المحيطين بك فى
حياتك. إنها ضرورة - إن لم يحدث ذلك من شريك حياتك، سيحدث من والديك أو أطفالك أو أصدقائك. وعندما تخرج عما هو مألوف وتهز قارب حياتك، سوف
يطلب منك شخص ما أن تجلس كما كنت. لا يجب أن تندهش أو يصدمك ذلك، أو تعتقد أنك أَقْوَم خُلُقًا من الآخرين؛ فهذه طريقتهم فى الدفاع عن شعورهم
بالأمان. وكثيرًا ما لا يعرفون أنهم يقومون بذلك؛ فهم يعتقدون أن هذه التحذيرات والملاحظات تبدو مبررة "لمصلحتك" - المهم أن تعرف ما يحدث.

مـن المفيـد أيـضًا أن تشـكر الآخـرين عنـدما تجـدهم يقـدمون الـدعم الـلازم لـك... دعـهم يشـعروا بـالثناء عنـدما يتصـرفون بطريقـة تـدعمك وتشـجعك، أو أرسـل لـهم خطــاب حــب يعبــر عــن تقــديرك لــهم، أو أرســل لــهم بعــض الزهــور أو البــالونات أو أى شــىء يســعدهم؛ فــهذا ســيعزز ردود الأفعــال التــى تنتظرهــا منــهم، كمــا أنــه سيساعدك على التركيز على إسهاماتهم وليس سلبيتهم.

يجب أن يمكِّنك وعيك بمتلازمة البندول من تجاوز ذلك التأرجح والتعامل مع القمع بشكل أفضل، وهناك طرق تفيد كل الأطراف لإيقاف آراء الآخرين السلبية؛
حيث يمكنك أن تتعلم أن تستجيب للأشخاص المهمين فى حياتك بطريقة لا تأتى عليهم. إليك بعض الأمثلة:

الأم: "لن تنجح فى ذلك بمفردك".

خسارة جميع الأطراف: "اهتمى بشئون حياتك، سأفعل ما يحلو لى!".

فـوز جمـيع الأطـراف: "شـكرًا لـك علـى اهتمـامك يـا أمـى، ولكننـى أؤمـن بقـدراتى كثـيرًا. أنـا أعـرف مـا سـيحدث، وسـوف أتعـامل مـع الأمـر. أريـدك أن تثقـى فـىَّ أكثـر مـن ذلك، لأن ذلك سوف يساعدنى كثيرًا".

تعد الإجابة التى تجعل الجميع فائزين واضحة؛ فهى تعبر عن ثقتك بنفسك (كأنك ستتدبر أمرك بمفردك، حتى لو لم تكن واثقًا من ذلك)، وتجعل الطرف الآخر
يعرف ما تريده منه.

الزوج: "انظرى لنفسك! لقد أصبحت أنانية للغاية منذ بدأت عملك. هل أنت معجبة بنفسك حقًّا على هذا النحو؟".

خسارة جميع الأطراف: "هل تصفنى بالأنانية؟ ومن الذى كان يلملم وراءك طوال هذه السنوات؟ لقد حان دورى الآن".

فوز جميع الأطراف: "أتفهم السبب الذى يجعلك تشعر بأننى أنانية، فأنا لم أعد موجودة معك كما كنت؛ حيث إن كل هذا التغير صعب علىَّ أيضًا، ولكن يجب
أن أقوم بذلك من أجل تطورى ونموى. إذا لم أفعل ذلك، سأكن الكثير من الاستياء لنفسى ولك. أريدك حقًّا أن تشجعنى وتدعمنى، وأعرف أنك تشعر ببعض
الإهمال الآن، وكل هذا طبيعى! أريدك أن تعرف أننى أحبك كثيرًا. ما الذى يمكننا أن نقوم به لنحسن الوضع؟".

الأطفال: "لم تعودى مهتمة بنا كما كنت".

خسارة جميع الأطراف: "ليس لديكم أى تقدير على الإطلاق. لقد كنت خادمة لكم منذ ولادتكم. والآن، عندما أفعل شيئًا لنفسى، تتذمرون!".

فوز جميع الأطراف: "أعرف أنه من الغريب ألا أتواجد معكم طوال الوقت، ولكننى أثق فيكم حقًّا وأثق فى قدرتكم على تدبر شئونكم بدونى هذه الساعات القليلة؛
فالآباء بشر أيضًا، ومن المهم لسلامة عقلى أن أتمكن من العمل".

الحوار لن ينتهى عند هذا الحد دومًا، ولكن هذا هو المغزى من عرض المواقف التى تفوز فيها كل الأطراف. هناك كتاب ممتاز يتناول الدفاع عن النفس بطريقة غير
عدوانية بعنوان Aikido in Everyday Life للمؤلفين "تيرى دوبسون" و"فيكتور ميلر".
والمؤلفان فى هذا الكتاب يوضحان أن: "أفضل انتصار هو الذى يفوز فيه
الجميع". ويتناول الكتاب طريقة لطيفة للفوز، ويقدم الكثير من الحوارات المبسطة وأسباب نجاحها.

أقترح عليك أيضًا أن تتعلم أساليب التمركز، لتستطيع أن تعود بنفسك إلى نقطة الاتزان والتناغم فى أى وقت تشعر فيه بأنك تتأرجح من النقيض إلى النقيض،
كما أن شرائط الاسترخاء والتأمل وطمأنة النفس التى تناولناها فى الفصل السابق تعد طرقًا مفيدة لأخذ نفسك إلى مكان أكثر هدوءًا وسلامًا. وسوف تقدم لك
الفصول اللاحقة بعض أدوات استعادة السيطرة على النفس، لتحصل على ما تريده دون أن تجرح أى شخص آخر فى هذه العملية.

مـن المفيـد للغايـة أن تفـهم أن أحـد الأسـباب التـى تجعلنـا نتصـرف بعـدوانية عنـدما لا يقـدم لنـا الآخـرون الـدعم مـو حـاجتنا إلـى القبـول. عنـدما تشـعر بالاسـتياء مـن تعليقات من تحبهم، يشير ذلك إلى أننا لا نزال نتصرف كأطفال، ويعد الشعور بالذنب دليلًا آخر على ذلك؛ فالذنب والعداء كثيرًا ما يخفيان غضبنا من أنفسنا
ومن الآخرين لعدم قدرتهم على التخلص من الروابط غير الصحية التى تربطنا بمن نحب، كما أن الجزء المفاجئ من متلازمة البندول ينبع من هذا الاتصال غير
الصحى.

وعندما تصبح أكبر وضوحًا ونضجًا فيما تحتاج إلى أن تقوم به لترقى بنفسك، سوف يستطيع أحباؤك قول ما يحلو لهم ولن تتأثر بذلك. قد تمنحهم ببساطة قبلة
كبيرة وتقول لهم: "أنا أحبك، ولكن يجب أن أعيش حياتى" - وهكذا تنتهى القصة، دون تذمر أو شكوى، ولن تصيبك نوبات هستيرية من سوء تعاملهم معك.
وبشكل ما، ستجد حاجتك للرضا توضح لك ما عليك العمل عليه، أى التحرر عاطفيًا من دور الطفل ولعب دور الشخص البالغ. ورغم صعوبة ذلك، فإن إنهاء
علاقتك الصبيانية مع الآخرين واستبدالها بعلاقات أكثر نضجًا يجعلك تتصرف بطريقة محبة مع الآخرين فى حياتك. إنها علاقة طردية؛ فكلما قلت حاجتك للفوز
بقبول شخص ما، زادت قدرتك على محبته.

تعامل مع الأشخاص الموجودين فى حياتك باعتبارهم "تدريبًا". فطريقة تفاعلك معهم تمكنك من معرفة ما عليك العمل عليه، وبذلك تستطيع أن تتدرب على
التخلص من ردود الأفعال غير المناسبة وتنمى سلوكيات تتسم بتحمل المسئولية. لذلك، بدلاً من أن

تشعر برغبة فى خنق من تحب عندما يجعلك تمر بأوقات
عصيبة، من الأفضل أن تنظر إلى ذلك باعتباره مرايا لما تحتاج إلى أن تعمل عليه لتحقيق نجاحك
الشخصى.

إذا لـم تجـد مـا يبـرر السـلوكيات الـهدامة ممـن يحبونـك، فمـن الأفضـل أن توجـد مسـافة
بينـك وبينـهم حتـى تتعلـم كـيف تـدير الوضـع بشـكل أكثـر نضـجًا. اعتـاد والـد
إحدى طالباتى - وكانت امرأة تُدعى "تشارلوت" - أن يخبرها مباشرة بأنها غير كفء - ليس هناك
شىء أكثر مباشرة من ذلك! فى النهاية، استطاعت أن تقول له: "أتعرف يا أبى، أنا أحبك كثيرًا،
وحتى تحترم ما أنا عليه، سأبقى بعيدة عنك. أما الآن، فإنى أريد من يدعمنى ويشجعنى، وللأسف لا
أشعر بذلك معك"، وظلت
بعيدة عنه، وتتصل به بين الحين والآخر، حتى شعرت بأنها تتمتع بقوة داخلية تمكنها من التعامل
مع قمعه إياها. لم يكن هذا الأمر سهلاً؛ فتوديع علاقة قديمة
عـادة مـا يتطلـب منـك تجـاوز بعـض الألـم حتـى تغلـق البـاب القـديم وتفتـح بـابًا
جـديدًا. إننـا فـى الـواقع نـحزن علـى نـهاية أى حقبـة نعيشـها فـى حيـاتنا، إلا أن الفتـرة
الجديدة تجلب لك المزيد من الرضا معها، وقد كان ما فاجأ "تشارلوت" - عندما اتصلت من جديد
بوالدها أخيرًا - أنه توقف عن قمعها.

فى كل الاحتمالات، وقبل تطورها الذى اكتشفته مؤخرًا، قدمت لوالدها صورة حقيقية للنضج،
وعندما تغير ذلك، تغير رد فعله معها؛ فعادة ما نحترم القوة
الداخلية التى نستشعرها لدى الآخرين. ونستعيد ما تخلصنا منه.

أهم شىء بالنسبة لك أن تكون أعز صديق لنفسك. أيًا كانت الوجهة التى ستمضى إليها، لا تحبط
نفسك، وابدأ باكتشاف أى طريق يناسبك، فقد تندهش عندما
يتفهم أحباؤك الوضع فى النهاية ويحترمونه. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فسوف تمكنك قوتك الجديدة
من التحرر من الروابط غير الصحية وإقامة روابط جديدة
صحية أكثر.

7 كيف تتخذ قرارًا لا يجلب الخسارة؟

أحد أكبر المخاوف التى تمنعنا من المضى قدمًا فى حياتنا هو الصعوبة التى نواجهها فى اتخاذ القرارات. وكما قال أحد تلاميذى: "فى بعض الأحيان أشعر بأننى
الحمـار الـذى يضـرب بـه المثـل، والـذى يسـير بـين كومتـين مـن التبـن، وهـو عـاجز عـن اختيـار إحـداهما، رغـم أنـه يتضـور جـوعًا". العجـيب فـى الأمـر، أننـا بعـدم اتخـاذنا القرار، نختار أن نتضور جوعًا؛ أى نختار أن نحرم أنفسنا مما يجعل الحياة مأدبة لذيذة.

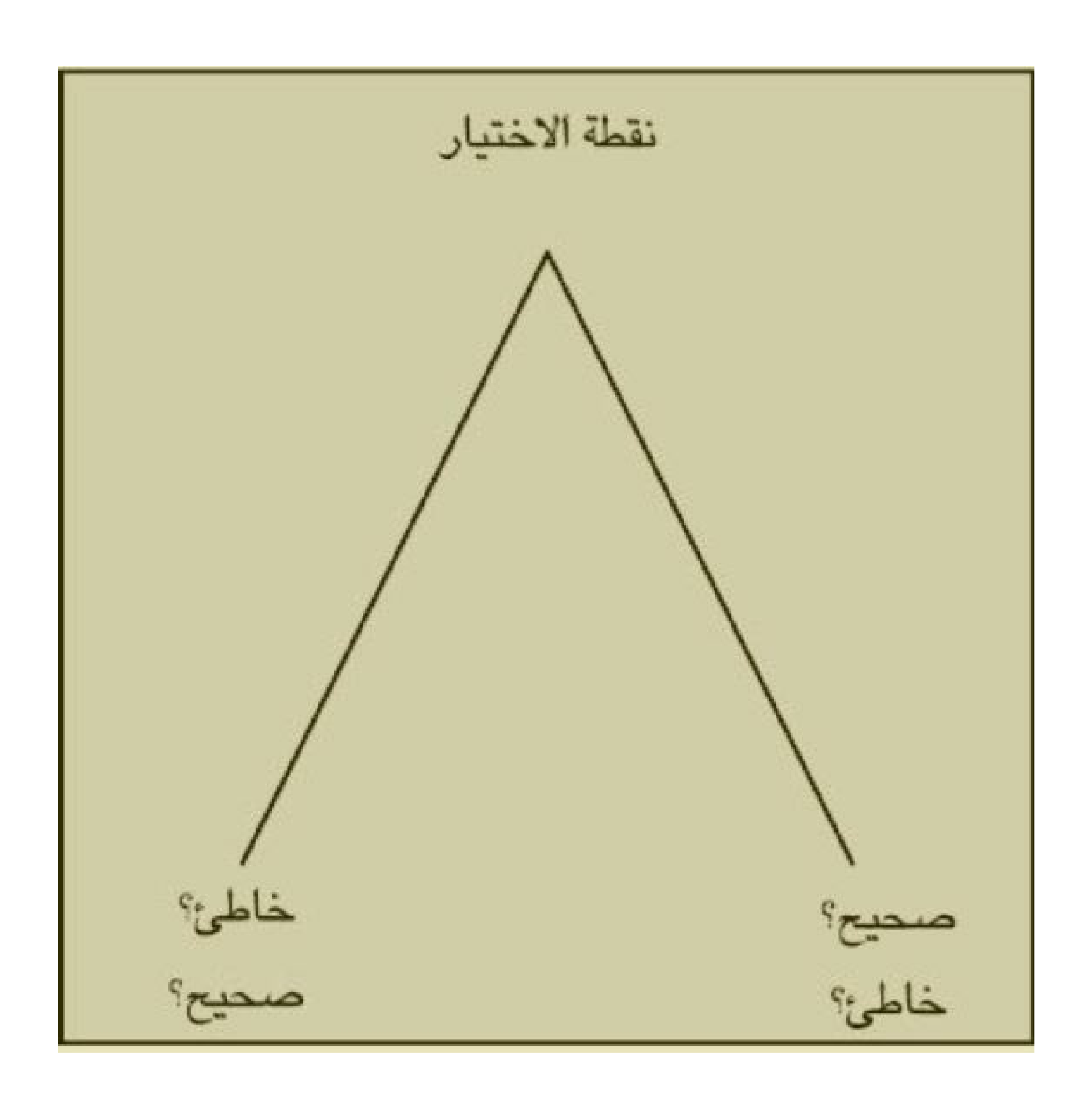
المشكلة أننا قد تربينا على مقولة: "احذر! قد تتخذ القرار الخاطئ!". قرار خاطئ! إن مجرد سماعنا هذه العبارة قد يبث الفزع فى قلوبنا. إننا نخاف أن يحرمنا القرار
الخاطئ شيئًا ما: مال أو أصدقاء أو أحباء أو مكانة، أو أى شىء من المفترض أن يجلبه لنا اتخاذ القرار الصحيح.

يرتبط بذلك فزعنا من ارتكاب الأخطاء؛ فلسبب ما، نشعر بأننا يجب أن نكون ممتازين، وننسى أننا نتعلم من أخطائنا؛ فحاجتنا للتفوق وحاجتنا للتحكم فى ناتج
الأحداث تجعلاننا نتحجر فى أماكننا عندما نفكر فى إجراء أى تغيير أو محاولة دخول تحدٍّ جديد.

إذا كان كل ما سبق يصف حالك، فسأثبت لك أنه ليس هناك داع لقلقك، وليس هناك ما تخسره حقًّا، بل إنك ستكسب، أيًّا كانت الاختيارات التى تتخذها أو
التصرفات التى تقوم بها. وكما ذكرت فى جزء سابق، فإن كل ما عليك أن تقوم به لتغير عالمك هو تغيير طريقة تفكيرك فيه. إن هذه المفاهيم تعمل جيدًا هنا،
وبإمكانك أن تغير تفكيرك بأن تجعل اتخاذك قرارًا خاطئًا أو ارتكاب خطأ أمرًا مستحيلاً. لنبدأ باتخاذ القرار.

لنفترض أنك تقف عند نقطة اختيار فى حياتك، فإذا كنت مثل غالبيتنا، فقد تم تعليمك أن تستخدم نموذج عدم الفوز بينما تفكر بشأن القرار الذى يجب أن
تتخذه. والنموذج يبدو على النحو التالى:

نموذج عدم الفوز



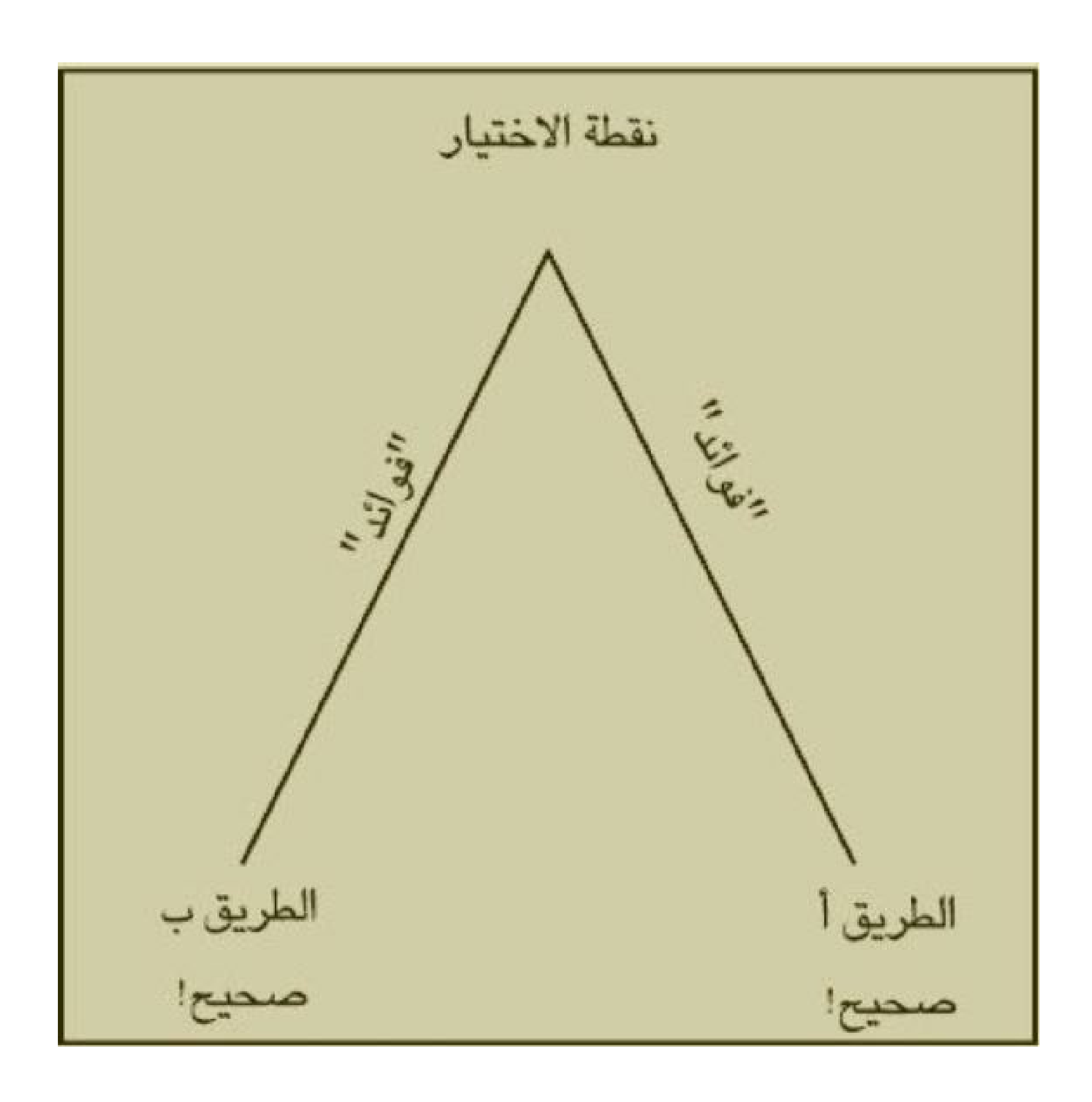
يشـعر قلبـك بثقـل الاختيـار الـذى عليـك أن تتخـذه، فتشـعر بـأنك عـاجز بعـض الشـىء وأنـت تفكـر فـى النتـائج بـاعتبارها مسـألة حيـاة أو مـوت. تقـف علـى عتبـة القـرار
متذمرًا تسيطر عليك فكرة: "هل يجب علىَّ أن أقوم بهذا، أم ذاك؟ ماذا لو اخترت هذا وحدث ذلك؟ ماذا لو فشل الأمر ولم يسر كما خططت له؟ ماذا لو..."،
وتسيطر على تفكيرك "ماذا لو....؟" بالكامل. إن صوتك الداخلى هو الذى يتحدث هنا، فتنظر إلى المجهول وتحاول أن تتنبأ بالمستقبل، وتحاول أن تسيطر على القوى

الخارجية، وكلا الأمرين مستحيل، وقد تلاحظ عند هذا الحد أنك تقود نفسك للجنون بذلك.

بعد اتخاذ القرار، يجعلك نموذج عدم الفوز تعيد تقييم الموقف، آملاً ألا تكون قد ارتكبت أى خطأ، وتظل تنظر للخلف وتوبخ نفسك بقولك: "فقط لو كنت..."،
فتضيع الكثير من طاقتك، كما تجعل نفسك تعيسًا أيضًا.

سوف تشعر بالراحة إذا كان الناتج كما كنت تتمنى، ولكن هذه الراحة مؤقتة، وبينما تتنفس الصعداء، تكون قلقًا بالفعل أن يعكس الموقف نفسه ويثبت فى
النهاية أن قرارك كان خاطئًا. الأكثر من ذلك، أنك تخاف بالفعل اتخاذ القرار التالى الذى عليك أن تتخذه، لأنك ستمر بالعملية السابقة المؤلمة نفسها من جديد.
هل يبدو السيناريو مألوفًا بالنسبة لك؟ هذا ضرب من الجنون، أليس كذلك! من الواضح أن هذا هو الموقف الذى لا تفوز فيه، ولكن هناك طريقًا آخر، نموذج عدم
الخسارة.

عد للخلف وقف على نقطة الاختيار مرة أخرى - سوف يبدو الموقف هذه المرة على النحو التالى:
نموذج عدم الخسارة



لاحظ أن أمامك طريقين فقط: أ و ب، وكلاهما صحيح! فكلاهما لن تجنى منه سوى "الفوائد" على امتداد الطريق. من الواضح أنك تواجه موقفًا لن تخسر فيه
شيئًا. وما هذه الفوائد؟ إنها فرص تجربة عيش الحياة بشكل جديد، لتتعلم وتتقدم، ولتكتشف حقيقتك، وما تحب أن تكون عليه، وما تود أن تفعله فى هذه
الحيـاة؛ فكـلا الطـريقين ممـهد بـالفرص، بغـض النظـر عـن النـاتج. "مـاذا؟ بغـض النظـر عـن النـاتج؟". إلـى هـذه اللحظـة، قـد تكـون مسـتعدًّا للسـير معـى، ولكـن هـذه
الكلمات تبث الشك فى قلبك، إذا لم تكن غرست مقاومة بداخلك؛ حيث تجد "ماذا لو..." تطرأ على

ذهنك من جديد. دعنى أجب عن "ماذا لو... " بمثال.

تخيل أنك واجهت اختيار البقاء فى عملك الحالى، أو قبول عمل جديد فتح بابه لك. فإذا وقفت عند نقطة اختيار عدم الفوز، فسوف يسيطر عليك حديثك الذاتى
ويبدأ الجنون:

"إذا بقيت هنا، فقد أخسر فرصة جيدة للتقدم فى حياتى المهنية. ولكننى إذا مضيت، فقد لا أتمكن من التعامل مع مسئولياتى الجديدة. ماذا لو طردت من عملى
الجديد، ولم يعد لدى عمل؟ أنا أحب الوضع هنا حقًّا، وسوف تكون لدى مزيد من الفرص للمضى قدمًا فى العمل الجديد. قد أحصل على ترقية وأجنى المزيد من
المال؛ ولكن ماذا لو ندمت على ترك العمل؟ ماذا لو...؟ آه، لا أعرف ما يجب علىَّ أن أقوم به! قد أدمر حياتى بالكامل إذا اتخذت القرار الخاطئ!".

أما إذا توقفت عند نقطة اختيار عدم الخسارة، فسوف تسيطر عليك ذاتك "التى لا تعرف الخوف":
أليس ذلك رائعًا! لقد عرض علىَّ عمل جديد. فإذا قبلته، فستكون لدى فرصة لمقابلة أشخاص جدد، ولتعلم طرق جديدة لإتمام المهام، ولتجربة جو عمل جديد
علىَّ تمامًا، ولأوسِّع قاعدة خبراتى. وإذا حدث شىء ولم ينجح الأمر، فإننى أعرف أننى سأتعامل مع الأمر. ورغم سوء أوضاع سوق العمل الحالية، فإننى أعرف
أننى سأجد عملاً آخر بأى شكل إذا احتجت إلى ذلك. وحتى لو حدث ذلك سوف تكون تجربة مثيرة، بما أننى سأتعلم التعامل مع فقد عملى وحل المشكلات التى
قد أواجهها إذا أصبحت عاطلاً. وإذا بقيت، فستكون لدى فرصة لتعميق علاقاتى هنا، وسوف أشعر بالرضا عن نفسى لأننى تلقيت هذا العرض، لذلك، إذا بقيت،
فقد أطلب ترقية. وإذا لم ينجح الأمر لسبب ما، فسوف تكون هناك فرص أخرى لأسعى وراءها. إنها مغامرة، بغض النظر عن الطريق الذى سأختاره".

أنا أعرف أشخاصًا يفكرون بهذه الطريقة حقًّا، وتعاملهم بهذه الطريقة مع الحياة يجعل التواجد معهم أمرًا ممتعًا؛ فهم حقًّا يعيشون فى عالم لا خسارة فيه.

يعد "أليكس" مثالاً رائعًا على ذلك، وهو الآن أخصائى نفسى فى لوس أنجلوس، ولكنه كان ينوى فى الأساس أن يتبع نهج أبيه ويصبح محاميًا. كانت درجاته فى
الجامعة ممتازة، ولم يجد مشكلة فى الالتحاق بكلية الحقوق. لقد ذاكر بجد وأبلى بلاءً حسنًا فى أول عامين، ولكن الوقت الذى قضاه بعيدًا عن منزله أحدث
اختلافًا فى أولوياته الشخصية؛ حيث أدرك أنه لا يريد أن يقضى باقى حياته فى "منطقة صراع"، كما كان يسميها، وهو ما يتطلبه العمل فى المحاماة. لقد أراد أن
يساعد الناس بطريقة مختلفة، فقرر أن علم النفس العلاجى يناسب شخصيته أكثر، كما أدرك أيضًا

أن جزءًا من قراره فى العمل بالمحاماة كان بسبب رغبته فى
إسعاد أبيه، ولكنه الآن أصبح على اتصال دائم مع الشخص الموجود داخله، واتخذ القرار بترك كلية الحقوق ودراسة علم النفس. وقد بارك والده قراره، ولكنه
رفض أن يدفع له مصروفات الجامعة، مما صعب عليه القرار. ولكن "أليكس" اتبع حدسه وانسحب من الموقف الذى لا يتناسب مع احتياجاته.

بعض الناس - ومن بينهم أبوه - رأوا أن العامين اللذين قضاهما بكلية الحقوق ضاعا هباءً، ولكن "أليكس" لم ينظر للأمر على هذا النحو؛ فقد مكنته هذه التجربة من اكتشاف أن المحاماة لا تناسبه. فمعرفة ما لا تحبه، لا تقل أهمية عن معرفة ما تحب، كما أنه تعرف على أصدقاء طيبين من كلية الحقوق، ولا يزال
على اتصال بهم حتى اليوم، كما أن المعلومات التى جمعها من أول عامين بكلية الحقوق ساعدته فى مواقف عديدة فى حياته الشخصية والمهنية.

بالنسبة لـ"أليكس"، لم تنته الفوائد عند هذا الحد؛ فبما أن والده توقف عن دفع مصروفات دراسته الجامعية، كان عليه أن يعمل لمدة عامين لكى يحصل على ما
يكفيه من المال ليبدأ دراسة علم النفس. هل هذان العامان مضيعة للوقت؟ هذا غير صحيح على الإطلاق. فعمله فى شركة مقاولات ساعده مرتين؛ حيث تعرف
على أسلوب حياة جديد، ومن خلال أحد زملائه فى العمل، قابل السيدة التى أصبحت زوجته. أخيرًا، من خلال زمالته وعمله بنظام الدوام الجزئى فى عملين
مختلفين، تمكن من الحصول على الدكتوراه.

كانت مجموعة الأحداث تلك لا تقدر بثمن من حيث ما تعلمه خلالها؛ فقد تعلم تحمل مسئولية حياته. ربما لم يدرك هو أو والده هذه الحقيقة فى ذلك الوقت،
ولكن والده أسدى له معروفًا عندما تركه يقف على قدميه. لقد تعلم "أليكس" أن المرء إذا أراد شيئًا بشدة، فيجب أن تكون هناك طريقة للحصول عليه. وإذا كانت هناك طريقة، فإنه حتمًا سيعرفها. لقد كان يعرف أنه إذا لم يتمكن من الحصول على الزمالة، فسيجد طريقة أخرى. ونتيجة لذلك، تعامل مع قراراته فى
المستقبل وهو يشعر بالقوة والطاقة والحماس. تذكر أن قمع كل مخاوفنا هو عدم ثقة منا فى أنفسنا. كل خطوة خطاها أليكس - بغض النظر عن الناتج - حتى لو
كان يعنى فقد الدعم المالى وتأخر دراسته، كانت فرصة بالنسبة له ليتعلم الثقة بنفسه ليلبى احتياجاته الخاصة.

كان من المثير بالنسبة لى أننى عندما قدمت نموذج عدم الخسارة لتلاميذى، وجدت مقاومة شديدة من جانبهم فى البداية، حيث قالوا "آه، دعك من ذلك، هذا

ليس واقعًا". ولكن كما ذكرت فى جزء سابق، فإننا تعلمنا أن نربط بين السلبية والواقعية والإيجابية بعدم الواقعية. عندما دخلت تحديًا مع زملائى، لم يصدقوا
نمـوذج عـدم الفـوز كمـا صـدقوا نمـوذج عـدم الخسـارة، ولكـن النمـوذج الثـانى نقلنـا مـن موضـع ألـم إلـى موضـع قـوة، وهـو هـدفنا الأهـم ونحـن نتعلـم التعـامل مـع الخوف. النقطة الأخرى التى يجب وضعها فى الاعتبار أنه من الأفضل أن تأتى من موضع عدم الخسارة. لماذا تستمر فى مقاومة القدوم من موضع عدم الخسارة؟
لماذا تظل تشعر بالألم، والعجز والضعف؟ إننا نظل نفعل ذلك حتى نرى العالم بطريقة مختلفة، ثم نبدأ نغير تفكير عدم الفوز تدريجيًّا - ذلك التفكير الذى طالما
جعلنا ضحايا.

هناك عامل مهم فى تقبل نموذج عدم الخسارة، وهو طريقة تفكيرك فى النتائج والفرص. قد يكون من الصعب عليك أن تتقبل حقيقة أن فقد عملك موقف لا
خسـارة فيـه؛ فقـد تعـارفنا علـى أن الفـرص فـى الحيـاة هـى المرتبطـة بـالمال، والمكانـة، والعلامـات المرئيـة لـ "النجـاح"، لكنـى أطلـب منـك أن تفكـر فـى الفـرص فـى ضـوء
مختلف تمامًا. فهدف هذا الكتاب هو مساعدتك على التعامل مع الخوف بطريقة تمكنك من إشباع أهدافك فى الحياة. فى كل مرة تواجه فيها شيئًا يجبرك على
"التعامل مع الأمر"، يرتفع تقديرك لذاتك إلى حد كبير، فتتعلم كيف تثق فى قدرتك على الصمود، بغض النظر عما يحدث. وبهذه الطريقة تقل مخاوفك إلى حد
كبير.

إن معرفة أنك قادر على التعامل مع أى شىء تواجهه
هى التى تمكنك من خوض مخاطر صحية، ومعززة للحياة.

بالعودة إلى مثالى السابق، إذا كان ناتج اختيارك الانتقال إلى عمل جديد يعنى خسارة عملك القديم فى غضون شهور قليلة، فسوف ترى الآن كيف ستتاح لك
الفرصة لتعزز تقديرك لذاتك من خلال مواجهة العواصف، واستجماع قواك الداخلية، ومحاولة البحث عن مكان جديد ربما يرضيك أكثر. فى الوقت الحالى،
سوف تقابل أشخاصًا جددًا وتوسع عالمك. إذا رأيت الوضع فى هذا الضوء، يصبح فقد عملك موقفًا لا خسارة فيه.

كثيرًا ما أقول لتلاميذى إنه ربما يكون الأشخاص "المحظوظون" فى الحياة هم من اضطروا لمواجهة أمور فى حياتهم نأمل جميعًا ألا نواجهها - أمور من قبيل فقد
عمل، أو وفاة محبوب، أو التعرض للطلاق، أو الإفلاس أو المرض. ولكننا بمجرد أن نتعامل مع أى موقف من الأمور السابقة، نصبح أكثر قوة. أنا أعرف أشخاصًا

قلائـل اسـتشعروا الخسـارة، ولـم يفخـروا بأنفسـهم عنـدما وجـدوا طريقـة تجعـل حياتـهم تنجـح رغـم الصـعوبة التـى واجـهوها. فقـد اكتشـفوا أن الأمـان لا يكمـن فـى
تملك الأشياء، وإنما فى التعامل مع الأمور. لذلك، عندما تستبدل كل تساؤلات: "ماذا لو..."،
بـ"أستطيع التعامل مع الأمر"، سوف تتمكن من التعامل مع كل
مواقف الحياة وأنت واثق أنك لن تخسر شيئًا فيها، وسوف يتبدد الخوف من حياتك.

الآن، وبعـد أن تعلمنـا أنـه لـيس هنـاك قـرار صـحيح أو قـرار خـاطئ باسـتخدام نمـوذج عـدم الخسـارة، هنـاك بعـض الخطـوات التـى يمكنـك أن تتخـذها لتزيـد وعيـك بالبدائل المتاحة لديك. وهذا الوعى سوف يحسن احتمالات تماشى النتائج مع رغباتك وآمالك، كما أنه سيجعلك تشعر بالتصالح والطمأنينة. إننى أقترح أن تقوم
بالخطوات التالية عندما تواجه قرارًا مهمًّا وبعد أن تتخذه.

قبل اتخاذ أى قرار

1 - 1. ركز على نموذج عدم الخسارة فورًا. أكد لنفسك: "لن أخسر، بغض النظر عن ناتج القرار الذى اتخذته؛ فالعالم ملىء بالفرص، وأنا أتطلع لفرص التعلم
والنمو التى سأجدها فى أى طريق أسير فيه". تخلص من تفكيرك فيما قد تخسره، ولا تسمح لنفسك سوى بالتفكير فيما قد تفوز به باستخدم التدريبات الواردة
فى الفصل الخاص بالتفكير الإيجابى.
2 - 2. أد ما عليك من واجبات. فهناك المزيد لتتعلمه عن البدائل الممكنة بالنسبة لك، ومن المفيد أن تتحدث مع أكبر عدد ممكن من الناس وتستمع إليهم. لا
تخـش اسـتشارة أقـاربك مـن المختصـين فـى مجـال القـرار الـذى اتخـذته. إن بعضـهم قـد يخـيب ظنـك، ولكـن أغلبـهم سـيسعد بمسـاعدتك، وفـى الـواقع، سـتجدهم
فرحين بأنك لجأت إليهم لطب النصح.

ابحث عن تغذية راجعة من مصادر أخرى أيضًا: تحدث إلى الناس فى حفلات العشاء، وصالونات الحلاقة، وعيادات الأطباء، أو أى مكان تكون فيه؛ فالأشخاص
الذين تقابلهم فى مثل هذه الأماكن قد يتواصلون معك بطرق لم تتخيلها من قبل، وقد يمدونك بأفكار تعلموها من تجاربهم الشخصية.

مـــن المـــهم أن تتحـــدث مـع الأشـخاص "المناسـبين"، ولكـن دعنـى أوضـح لـك مـا أعنيـه بالأشـخاص المناسـبين: إنـهم مـن يـدعمون تعلمـك ونضـجك. فـإذا تحـدثت إلـى
أشخاص يحبطونك ويغلقون الفرص المفتوحة أمامك، فهذا يعنى أنهم غير مناسبين وليس عليك أن

تتحدث معهم - اشكرهم بأدب وابحث عن آخرين.

لقد ساعدنى أحد أساتذتى الرائعين عندما علمنى عبارة "إذا خدعتنى مرة فهذا عار عليك، لكن إذا خدعتنى مرتين فالعار علىّ أنا". بتطبيق هذه العبارة على هذا
الموقف، إذا ناقشت أمرًا مع شخص بدا غير مهتم باحتياجاتك فهذا عار عليه، ولكنك إذا سمحت لكلماته بأن تؤثر عليك فهذا عار عليك أنت؛ إذ ليس عليك أن
تستمر فى التحدث عن قراراتك مع من يجعلونك تشعر بالاستياء من نفسك، بل عليك أن تتحدث مع من يدعمونك بعبارات من قبيل: "أعتقد أنه من الرائع أن
تفكر فى...." أو "أعتقد أنك ستبلى بلاءً حسنًا فى....".أفهمت ما أعنيه؟ لماذا تضع نفسك فى موقف يجعلك بائسًا، مع أنه من السهل عليك أن تشعر بالروعة؟

لا تتردد أيضًا فى التحدث عن خططك لمجرد خوفك أن تبدو "فاشلاً" إذا لم تنجح. تخل عن كبريائك؛ فعدم التقصى والتحقيق يحرمنا مصادر قيمة للمعلومات
قد تساعدنا بشكل مذهل. تذكر:

"لن تكون فاشلاً إذا لم تنجح،
ولكنك ستنجح إذا حاولت".

كانت إحدى طالباتى تخشى أن توصف بأنها كثيرة الكلام قليلة العمل، إذا ارتكبت الكثير من الأخطاء فى البداية. ليس هناك شىء يسمى بداية خاطئة إذا التزمت
بجد بالتقدم - وتعد تجربتى الأولى مع النشر مثالاً جيدًا على ذلك.

منذ سنوات مضت، اتخذت قرارًا بنشر كتاب لقصائد كنت قد كتبتها، وبما أننى لا أعرف شيئًا عن عالم النشر، بدأت أتحدث لأكبر عدد ممكن من الناس عن
كيفية نشر القصائد والتحقت بدورة عن نشر الكتب، واتصلت بغرباء ممن يعملون فى دور النشر (وقد اندهشت عندما وجدتهم على أتم استعداد لمساعدتى)،
وقدمت كتابى لحوالى عشرين ناشرًا، وكنت أتلقى خطابات الرفض واحدًا تلو الآخر. ولكننى ظللت أتحدث عن عملى ككاتبة. أنا متأكدة أنه كان هناك من قال: "من تظن نفسها؟ هل تمزح؟ لن يحدث ذلك مطلقًا". وذات يوم على الغداء، قررت أنا و"إلين كار" - زميلة عمل أصبحت الآن صديقة مقربة - أن نكتب كتيبًا
مختصرًا للسيدات عن حصولهن على عمل قررت أن أنشره بنفسى. كنا مشغولتين بالسيدات الموهوبات اللاتى نعرفهن ممن يمنعهن خوفهن من الرفض والفشل
من محاولة دخول سوق العمل، وقد بدأت أتحدث من جديد عن مشروعنا مع كل من أعرفه، وحدثت سلسلة من التأجيل من جديد جعلت الناس يشكون فى
نشر الكتاب. ولكننى ظللت أتحدث - أنا و"إلين" طبعًا - ووجدنا أننا نقابل أشخاصًا ملهمين ساعدونا

كثيرًا فى مشروعنا، وجاء اليوم السعيد الذى تمكنا فيه من
نشر الكتاب أخيرًا.

يمكننا القول إن هناك عددًا كبيرًا من البدايات الخاطئة فى مشوارى المهنى ككتابة. الأمر ليس كذلك!
فكل خطوة سرتها على هذا الطريق جعلتنى مستعدة أكثر
وأكثر لدخول مجال العمل، رغم أن الناتج لم يكن كما تخيلنا، وقد تعلمت طبعًا كيفية التعامل مع
الرفض! فإخراج أفكارك للنور من خلال التحدث المستمر
عنها قد يوجد الكثير من المتشككين، ولكن هذا الأمر لا يكسبك معلومات قيمة فحسب، ولكنه يوضح
نيتك فى العمل بها! وتعد النية أداة قوية فى خلق ما تريده
فى الحياة.

1 - 3. حدد أولوياتك. وهذا سيتطلب بعض البحث بداخلك، فقط أعط نفسك الوقت لتفكر فيما تريده من
الحياة؛ فهذا أمر من الصعب جدًّا اكتشافه بالنسبة
لأغلبنـا، لأننـا اعتـدنا فـى سـن صـغيرة القيـام بمـا يريـده الآخـرون منـا، ولأننـا لسـنا
علـى اتصـال مـع الأمـور التـى تشـعرنا حـقًّا بالرضـا. وتيسـيرًا للأمـور، سـل نفسـك عـن
الطريق الذى يتماشى أكثر مع أهدافك العامة فى الحياة فى الوقت الحالى.

من المهم أن تتذكر أن أهدافك تتغير دومًا مع تقدمك فى الحياة، وعليك أن تظل تقيمها طوال الوقت؛
فالقرار الذى تتخذه اليوم قد لا يكون القرار الذى ستتخذه
بعد خمس سنوات من الآن. إذا كنت تجد صعوبة فى توضيح أهدافك العامة، فلا تقلق. فقد تحتاج إلى
قرارات عديدة والمزيد من التجارب مع مختلف المواقف
حتى تكتشف كيف ترتب أولوياتك بأفضل ما يكون؛ فأنت على الأقل بدأت تنتبه إلى ما أنت عليه.
اسمح لنفسك بالتخبط فى عملية البحث؛ فالحيرة والتخبط هما
اللذان يوصلانك للوضوح.

1 - 4. ثق فى حدسك. مع أنك قد تواجه صعوبة فى التواصل مع "الشخص الموجود بداخلك" من
خلال عملية البحث بداخل الروح، إلا أن جسمك فى بعض
الأحيان يمنحك إشارات لا بأس بها عن الطريق الذى تسير فيه، وحتى بعدما تنتهى من واجباتك
المنزلية، وتتحدث مع أكبر عدد ممكن من الناس وتأتى باختيار
منطقى، قد ينصحك حدسك بأن تسير فى الاتجاه الآخر. لذا لا تخش الوثوق به؛ فكثيرًا ما يرسل
اللاوعى رسالات عن الخيار الأفضل فى وقت معين. عندما تبدأ
الانتباه إلى حدسك، سوف تندهش من النصيحة الطيبة التى تقدمها لنفسك.

لقد اندهشت عندما وثقت بحدسى واكتشف مسارًا مهنيًّا جديدًا؛ حيث كنت أنوى بعد حصولى على درجة الدكتوراه فى علم النفس ممارسة الطب النفسى فى
عيادة خاصة. وبعد بضعة أشهر بدأت علاج المرضى فى عيادات الصحة العقلية وأتيحت لى فرصة مساعدة صديق أصبح مديرًا تنفيذيًّا لمنشأة صحية مذهلة تسمى
"المستشفى العائم - سفينة نيويورك للرعاية الصحية * ، فأشار علىَّ حدسى بقبول العمل رغم أنه لم يكن يتناسب مع خططى، ولكن شيئًا بداخلى نصحنى "بالعمل فيه".

فى غضون أشهر، استقالت صديقتى، وأصبحت المديرة التنفيذية للمستشفى. لم يكن فى خططى أن أصبح مديرة؛ حيث كنت أرى نفسى فيما سبق كتابعة،
وليس كقائدة، وكانت فكرة قيادة دفة السفينة أبعد ما تكون عن مخيلتى، ولكن لاوعيى كان يعرف أننى أستطيع التعامل مع الأمر وشجعنى على قبول العمل.
سألت نفسى: "ما الذى أفعله هنا؟"، وأنا متخوفة ومتشككة فى التعامل مع مهام المنصب الجديد، ولكن مع تعلمى وتقدمى فى العمل، أدركت أننى أحب
الإدارة، وأصبحت قادرة للغاية على إدارة العمل، كما أن المستشفى العائم زودنى بالكثير من التجارب والتحديات الثرية والرائعة والجنونية والمرحة والعاطفية
والمثيرة التى لم أكن أظن أنها ممكنة بالنسبة لى؛ ولكن عقلى الباطن كان يعرف ذلك، فتجاهل عقلى الواعى وتفكيرى المنطقى الذى كان يقول لى: "لا تحيدى عن
خططك، لأنك لن تستطيعى التعامل مع هذا العمل".

يجب أن أوضح الفكرة، فاتباع فكرة عدم وجود قرار خاطئ، بمعنى أننى إذا اخترت البقاء طبيبة نفسية فى عيادة للصحة العقلية، جلب لى هذا الاختيار فرصة
عيش تجارب ثرية بشكل جديد ومختلف. ليس هناك قرار صحيح أو خاطئ، بل هناك قرارات مختلفة.

1 - 5. استرخِ. إننا نعيش فى عالم يتعامل فيه أغلب الناس مع أنفسهم بجدية شديدة. لدىَّ خبر لك؛ ليس هناك شىء فى الحياة بهذه الأهمية. هذا صحيح! إذا
خسرت بعض المال نتيجة الاختيار الذى اتخذته، فليست هناك مشكلة، بإمكانك أن تجنى المزيد. إذا فقدت محبوبًا، فلا مشكلة فى ذلك، لأنك ستعثر على آخر.
وإذا اخترت الطلاق، فلا مشكلة، سوف تتعلم العيش بمفردك. وإذا اخترت الزواج، فلا مشكلة، سوف تتعلم التعامل مع الأمور من منطلق المشاركة.

تعامل مع نفسك على أنك طالب سيظل يتعلم طوال حياته فى جامعة كبيرة - منهجك الدراسى هو كل

علاقاتك مع العالم الذى تعيش فيه، منذ اللحظة التى
ولدت فيها وحتى مماتك. تعد كل تجربة درسًا قيمًا تتعلم منه. إذا اخترت الطريق أ، فسوف تتعلم مجموعة من الدروس، وإذا اخترت الطريق ب فسوف تتعلم
دروسًا أخـــرى مختلفـــة. ســـواء كنـت تـدرس الجيولوجيـا أو الهندسـة، سـيكون لكـل منـها معلـم مختلـف وكتـب مختلفـة عليـك قراءتـها، وواجبـات منزليـة مختلفـة وامتحانات أخرى تخوضها. الأمر لا يهم حقًّا. إذا اخترت الطريق أ، فسوف تتذوق الفراولة، وإذا اخترت الطريق ب، فسوف تتذوق التوت. فإذا كنت تكره الفراولة
والتوت، فسوف تجد طريقًا آخر - المهم أن تتعامل مع أى مكان تتواجد فيه على أنه مكان للتعلم، وتعلم قدر استطاعتك عن نفسك وعن العالم المحيط بك. لذلك
استرخى! أيًّا كانت نتيجة اختيارك، سوف تتعامل مع الأمر!

بعد اتخاذ القرار

1 - 1. تخلص من الصورة التى تضعها فى ذهنك. فنحن جميعًا لدينا توقعات عما نود حدوثه بعد اتخاذنا القرار، والصورة التى نضعها نصب أعيننا قد تؤدى
وظيفة مهمة تساعدنا على اتخاذ هذا القرار، ولكن بمجرد اتخاذك إياه، تخلص من هذه الصورة. فبما أنك غير قادر على التحكم فى المستقبل، قد تسبب لك هذه
الصورة التعاسة إذا لم تسر الأحداث وفقًا لها، والإحباط قد يجعلك لا تستغل الأمور الطيبة التى قد تأتيك من كل موقف تجد نفسك فيه. لذا لا تنسَ أن تنظر
لهذا الجانب المشرق. إذا رأيت ناتج أى قرار بالنظر بطريقة معينة، فستزيد احتمالات ضياع فرص أخرى؛ فالفرص غير المتوقعة قد تخلق لك أهمية أكبر من صورتك
الأصلية. إذا ركزت على "الطريقة التى من المفترض أن تسير الأمور بها"، فقد تضيع على نفسك فرصة الاستمتاع بطريقة سير الأمور، أو سيرها بطريقة مختلفة
تمامًا عما توقعت.
2 - 2. تحمل المسئولية الكاملة عن قراراتك. هذا الأمر صعب! فنحن جميعا نميل إلى البحث عمن نلقى عليه اللوم إذا ما سارت الأمور على نحو خاطئ. أنا شخصيًّا
أكره سمسار البورصة عندما تنخفض أسهم السندات التى اشتريتها بناءً على توصيته، لكن يساعدنى كثيرًا أن أعترف لنفسى: "لقد اتخذت قرار الشراء، ولم يلو
أحد ذراعى"، وكنت أظل أبكى حتى أخلق "الفرصة" من قرارى السيئ. ما الذى تعلمته؟ الكثير! تعلمت أن علىَّ أن أعرف المزيد عن سوق البورصة، بدلاً من الاعتماد
بالكامل على رأى سمسار البورصة الخاص بى، وتعلمت أننى كنت أشعر بعدم أمان شديد بسبب المال، وأن علىَّ العمل على هذه المسألة، وتعلمت أننى قد أخسر
بعـض المـال فـى سـوق البورصـة، وتسـير الحيـاة كمـا كـانت رغـم هـذه الخسـارة، وتعلمـت أننـى إذا خسـرت أمـوالاً فـى البورصـة فـى المسـتقبل، فلـن يكـون ذلـك مشـكلة
كبيرة، لأن هذه الأسهم قد ترتفع من جديد، كما حدث مع الأسهم الخاصة بى منذ ثمانية أشهر. عندما

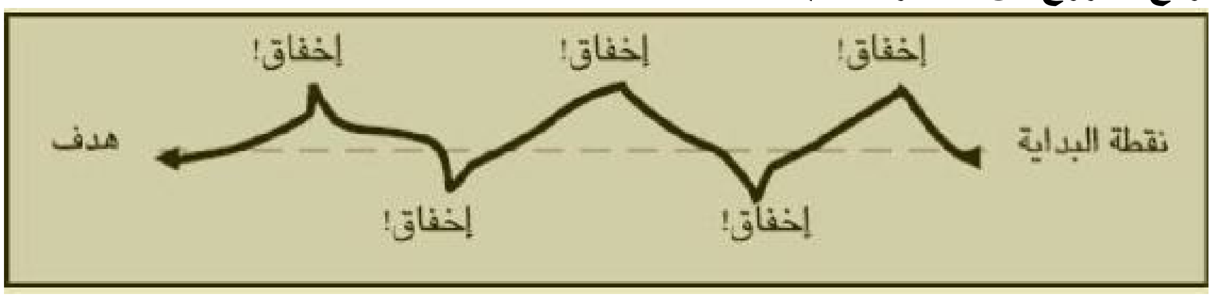
نعثر على الفرصة فى أى قرار، يصبح من الأسهل علينا أن
نتحمل مسئولية اتخاذه.
3 - 3. لا تحصن طريقك، وإنما صححه. أهم شىء أن تلزم نفسك بأى قرار تتخذه وتعطيه كل ما لديك
ولكن إذا لم تسر الأمور بشكل جيد، فغيره! فعدد كبير
منا يكرس نفسه لاتخاذ القرار "الصحيح" لدرجة أننا إذا وجدنا أننا لم نحب الطريق الذى اتخذناه،
فإننا نعْلق فى ذلك الموضع. حسب رأيى، أجد هذا التصرف قمة
الجنون؛ فهناك فائدة كبيرة فى تعلم أنك لا تحب شيئًا معينًا، ثم تصبح
المسألة مجرد تغيير الطريق. إلا أن هناك من يظلون يتنقلون من مكان إلى مكان،
مستخدمين نصيحة "غيرهم" مبررًا لعدم الالتزام بالقرار الذى يتخذونه. أنا لا أتحدث عن ذلك،
وسوف تعرف الفارق بين الأمرين بنفسك. إذا ألزمت نفسك حقًّا
بشىء ما، وأعطيته كل ما لديك، ثم توصلت فى النهاية لأنه لا يناسبك، فامضِ لشىء آخر.

عندما تقرر تغيير الطريق، كثيرًا ما ستواجه انتقادات من المحيطين بك. "ما الذى تعنيه بأنك تريد
أن تغير حياتك المهنية؟ لقد أضعت خمس سنوات من عمرك فى
دراسة طب الأسنان! هل أنت مستعد للتضحية بكل هذا الوقت والجهد؟!". اشرح للآخرين أنه ليست
هناك مضيعة للوقت أو الجهد فى ذلك؛ فقد كان القرار
المناسب فى ذلك الوقت، وقد تعلمت الكثير من هذه التجربة، ولكنه لم يعد القرار المناسب الآن،
وحان وقت التغيير. أنا أعرف أشخاصًا كثيرين ظلوا عالقين فى
مواضع لا ترضيهم فى الحياة ولم تعد تناسبهم لمجرد أنهم استثمروا فيها الكثير من الوقت والجهد،
وأنه من العار عليهم ألا يستمروا فيها. يا له من تفكير غير
منطقى! لماذا تضيع المزيد من الوقت والجهد، إذا لم يعد يؤتى ثماره؟ تذكر أن جودة حياتك على
المحك!

قدم لنا "ستيوارت إمرى" فى كتابه Actualizations نموذجًا ممتازًا لتغيير
وجهتك فى الحياة، ولقد تعلم هذا الأمر وهو على متن طائرة كانت متجهة إلى
هونولولو؛ حيث رأى لوحة تحكم، وعندما سأل الطيار عنها قال له إنها نظام الملاحة بالقصور
الذاتى، والهدف من النظام هو مساعدة الطائرة على قطع ألف ياردة
من الإقلاع من هاواى فى غضون خمس دقائق من وقت الوصول المتوقع، وفى كل مرة تحيد فيها
الطائرة عن مسارها، يصحح النظام الوضع. وقد شرح الطيار
أنهم سيصلون إلى هاواى فى الوقت المحدد رغم "سيرهم فى مسار خاطئ 90% من الوقت". ومن
هنا قال "إمرى": "إذن فالطريق من هنا إلى الوجهة التى نقصدها
بدأ بخطأ، فصححناه، لنصل لخطأ آخر، صححناه أيضًا، ثم خطأ ثالث، صححناه؛ وهذا يعنى أن الوقت
الذى نسير فيه على الطريق الصحيح هو الوقت الذى
نمر فيه على الطريق الصحيح طوال رحلة التعرج تلك". مقارنة بذلك، نرى
أن السر لا يكمن فى القلق بشأن اتخاذ قرار خاطئ، إنما معرفة الوقت
المناسب

لتصحيحه! إن مفهومى لهذه الفكرة يبدو كما يلى:

نموذج الخروج عن المسار/تصحيحه



هناك الكثير من المفاتيح الداخلية التى تساعدك على معرفة الوقت المناسب لتصحيح الخطأ، ولكن أكثر اثنين يساعدانك هما الحيرة وعدم الرضا. المفارقة أن كليهما
يعتبر من السلبيات، وليس من الإيجابيات. أعرف أنه من الصعب تقبل ذلك، ولكن ما يزعجك فى حياتك يفيدك؛ فهو يخبرك بأنك حِدت عن المسار الصحيح
بشكل ما، وأنك تحتاج إلى إيجاد طريق لمسارك المحدد من جديد، فحيرتك وعدم إحساسك بالرضا هما ما يخبرانك بأنك خرجت عن المسار الصحيح، وكما اقترح
علىَّ أحد أصدقائى: "إذا لم تغير وجهتك، فأغلب الظن أنك ستنتهى إلى المكان الذى توجهت إليه".
من السهل أن نرى الألم الجسدى باعتباره مفيدًا، رغم أنه قد يكون غير مريح تمامًا. إنه عرض يوضح أن هناك شيئًا خاطئًا فى جسمك؛ فوجود ألم فى الجانب
الأيمن من جسمك قد ينقذ حياتك، لأنه يشير إلى احتمال إصابتك بالزائدة الدودية، وإذا لم تنتبه له فقد تموت. وعلى النحو نفسه، يعد الألم الذهنى "نعمة" هو
الآخر، لأنه يوضح لك أن هناك مشكلة فى الطريق الذى تسير فيه فى الحياة. إنه دليل على وجود ما يحتاج إلى تصحيح، سواء كان وجهة نظرك فى الحياة أو ما
تفعله فى حياتك، أو كلاهما؛ فالألم يقول لك ببساطة: "أنت، الأمر ليس كذلك!".

لمعرفة كيفية العودة إلى المسار الصحيح من جديد، يجب أن تنتبه لعملية الاستكشاف: الاتصال بكتب مساعدة النفس، وورش العمل، ومجموعات الدعم، والعلاج أو أى شىء تجده صحيحًا عندما تطلب المساعدة. فطالما أنك منفتح على الاتصال، سوف تأتيك المساعدة. تذكر "عندما يستعد التلميذ، يظهر الأستاذ". فلن
تكون مستعدًّا أبدًا إذا شغلت نفسك بحماية الطريق الذى اخترته لنفسك. وسوف تحيد عن المسار الصحيح دومًا ولن تصل إلى وجهتك أبدًا. عندما تعى دومًا المفاتيح التى تشير إلى "وقت التصحيح"، ستنتهى بك الحال دومًا فى المكان الصحيح، أو بالقرب

منه على أقل تقدير.

كتذكرة بسيطة، إليك ملخص الخطوات الوارد ذكرها فى عملية اتخاذ القرار. وبتطبيق ذلك، سوف تشعر بسهولة أكبر عند اتخاذ القرارات فى حياتك.

عملية اتخاذ قرار عدم الخسارة

قبل اتخاذ القرار

1 - 1. ركز على نموذج عدم الخسارة
2 - 2. قم بواجباتك
3 - 3. حدد أولوياتك
4 - 4. ثق بحدسك
5 - 5. استرخِ

بعد اتخاذ القرار

1 - 1. تخلص من الصورة التى تضعها فى ذهنك
2 - 2. تحمل المسئولية الكاملة عن قرارك
3 - 3. لا تحصن طريقك، وإنما صححه

إذا لم تجد ما سبق منطقيًّا، فدعنى ألخص لك الخطوات التى عادة ما نتخذها عند استخدام نموذج عدم الفوز:
عملية اتخاذ قرار عدم الفوز:

قبل اتخاذ القرار

1 - 1. ركز على نموذج عدم الفوز
2 - 2. استمع لعقلك وهو يقودك للجنون

3 - 3. قيد نفسك بالتوتر والخوف اللذين تشعر بهما وأنت تحاول التنبؤ بالمستقبل
4 - 4. لا تثق فى حدسك، واستمع لما يقوله لك الآخرون
5 - 5. استشعر ثقل الحاجة لاتخاذ أى قرار

بعد اتخاذ القرار

1 - 1. سبّب لنفسك التوتر من خلال رغبتك فى التحكم فى الناتج
2 - 2. ألق باللوم على الآخرين إذا لم يسر الأمر كما توقعت
3 - 3. إذا لم تنجح، فسل نفسك عما إذا كان من الأفضل أن لو كنت قد سرت فى الطريق الآخر
4 - 4. لا تصحح القرار الذى اتخذته إذا كان "خاطئًا"، فقد ضيعت فيه الكثير من الوقت والجهد

هل تجد التلخيص الأخير المؤلم (والكوميدى) مألوفًا؟ نعم، فنحن نعرف قطعًا كيف نقود أنفسنا للجنون!

والآن، بعد أن أوضحت لك نموذجَىْ عدم الخسارة وعدم الفوز المتعلقين باتخاذ القرار، أنا واثقة أنك تستطيع أن تعرف كم أنه من المستحيل أن ترتكب خطأ؛
فكما أن كل قرار هو فرصة للتعلم، فكل "خطأ" فرصة للتعلم أيضًا، وبهذا يكون من المستحيل ارتكاب أى خطأ. هناك باحث عظيم "فشل" 2000 مرة قبل أن
يتوصل إلى إجابة عن أحد الأسئلة التى طالما شغلته. وعندما سئل: "ألم تنزعج لفشلك فى كل هذه المحاولات؟"، أجاب قائلاً: "أنا لم أفشل أبدًا! لقد اكتشفت
ألفى طريقة لعدم القيام بهذا الشىء!".

بعد الكثير من الدراسة، خلصت إلى استنتاج مهم، وهو أنك إذا لم ترتكب أى أخطاء مؤخرًا، فهذا يعنى أنك تقوم بشىء خاطئ. لن تصل إلى هاواى أبدًا! بل إنك
لم تغادر المطار بعد! ولم ترتفع على الأرض قيد أنملة! أنت لا تتحمل أى مخاطرة، كما أنك لا تستمتع "بالفوائد" التى تقدمها لك الحياة, يا لها من خسارة!

إننى أتذكر وقتًا فى حياتى كنت خائفة فيه من كل شىء - خائفة أن أفشل فى محاولاتى لتحقيق أحلامى؛ لذلك بقيت فى المنزل، ضحية لكل المخاوف التى كنت
أعانيها. أريد أن أذكر أن فضل استعادتى لوعيى تعود لأستاذ فى إحدى الفلسفات القديمة؛ ولكن الأمر لم يكن كذلك، فقد كان شعار إحدى شركات الطيران
يقول: "ادخل هذا العالم". عندما رأيت الإعلان، أدركت فجأة أننى توقفت عن المشاركة فى العالم، و"نقطة التنوير" تلك هى التى شجعتنى على الخروج إلى

العالم من جديد؛ حيث أدركت أن عليَّ الخوف من ارتكاب أى خطأ وليس الخوف من عدم ارتكاب أى خطأ ـ إذا لم أرتكب أى أخطاء، فأنا واثقة أننى لا أتعلم
وأنجح.

عندما ترى أن ارتكاب الأخطاء جزء أساسى من الحياة، فكيف تعلمنا أن علينا بلوغ الكمال؟ وهذا "الخطأ" فى تفكيرنا خلق لدينا العديد من المخاوف عن المغامرة
وتجربة أماكن جديدة. لنأخذ مثالاً من تاريخنا القومى مع لعبة البيسبول: نادرًا ما يحرز لاعب بيسبول معدل متوسط قدره 400 نقطة، وهذا يعنى أنه ضرب
الكرة أربع مرات من إجمالى عشر بالمضرب، وحقق أربعة نجاحات من إجمالى عشرة. إنه أداء بطولى، وأغلبنا لا يزال مبتدئًا!

لن تنجح فى كل شىء تجربه فى الحياة ـ هذا أمر مؤكد ـ بل إنك كلما قدمت المزيد فى الحياة، زادت فرص عدم نجاحك فى بعض الأمور. ولكن انظر لمدى ثراء
حياتك بالمغامرات التى خضتها؛ فسواء فزت أم خسرت، فأنت فائز فى كلتا الحالتين! استخدم نموذج تصحيح المسار والخروج عنه، وسوف تتمتع بحرية جديدة
فى الطيران.

رغم أنك تعرف الآن كيف تقلل مخاوفك الخاصة باتخاذ القرار وارتكاب أى خطأ، قد تلاحظ أن تبنى الأفكار السابقة أصعب مما يبدو، ولكننى أذكرك من جديد
بطول عملية تغيير السلوك. فقط ابدأ! واستمر فى العمل، واستمر فى تعزيز طريقة تفكيرك الجديدة المقدمة هنا من خلال استخدام التدريبات الواردة بالأسفل،
والتى تساعدك على التغلب على مخاوفك الخاصة باتخاذ القرارات أو ارتكاب الأخطاء.

هل ارتكبت أى خطأ مؤخرًا؟ أتمنى ذلك!

تمارين

1 - 1. باستخدام نموذج عدم الخسارة، فكر فى بعض القرارات التى تواجهها الآن. اكتب كل الأمور الإيجابية التى قد تحدث إذا سرت فى أى طريق، حتى إذا كان
الناتج غير ما توقعت.
2 - 2. تعلم مفهوم الأمر لا يهم حقًّا من خلال البدء بالقرارات الصغيرة التى تواجهها فى حياتك اليومية. وأنت تفكر فى البذلة التى سترتديها وتذهب بها إلى
عملك، لاحظ أن الأمر لا يهم حقًّا، وأى مطعم تتناول عشاءك الليلة فيه، الأمر لا يهم حقًّا، وأى فيلم

ستراه، الأمر لا يهم حقًا. كل اختيار يولد تجربة مختلفة،
وسوف تتمكن تدريجيًا من تقبل هذا المفهوم وتطبيقه على القرارات الأهم فالأهم. ضع علامات فى
منزلك وكتبك تقول:
الأمر لا يهم حقًا

لكى تذكر نفسك بأنه ليس هناك داع للقلق.

1 - 3. ضع أيضًا علامات فى منزلك ومكتبك تقول:

وماذا فى ذلك! سوف أتعامل مع الأمر!

إذا لم تسر الأمور كما كنت تريد، فماذا فى ذلك! ما المشكلة؟ فهذه النصيحة سوف تساعدك على
الاسترخاء فى الحياة، وأنت تتعلم أنك قادر على التعامل مع أى
شىء يحدث بعد اتخاذك قرارك.

**1 - 4. انظر للمفاتيح الموجودة فى حياتك والتى توضح لك أنك حِدت عن المسار الصحيح، وابدأ فى
وضع خطة اللعب التى تصحح المسار.**

* فى ذلك الوقت كان المستشفى العائم مقامًا على سفينة عائمة كانت تبحر فى مانهاتن لتقدم خدمات
الرعاية الصحية للفقراء. وبعد هجمات الحادى عشر من
سبتمبر عام 2001، تم بيع السفينة بسبب عجزها عن إيجاد رصيف آمن. ومنذ ذلك الحين أصبحت
مقامة على الأرض، ولا تزال تقدم خدماتها إلى الفقراء.

8 إلى أى مدى تجد حياتك بالكامل "متكاملة"؟

"أنا منهارة بدون جيم؛ فقد كان كل حياتى!". كانت "لويز" إحدى طالباتى، وقد
طلقها زوجها مؤخرًا بعد خمس سنوات من الزواج؛ حيث إنها لم تكن تمزح
عندما قالت إن جيم هو كل حياتها، لأن هذا بالضبط هو ما كان يمثله بالنسبة لها؛ فلم يكن هناك
شخص أو شىء فى حياتها سواه له أهمية تذكر.

قطعًا هذا يبرر إحساسها بالانهيار واليأس والفراغ بعد رحيله، كما أنه يشرح أيضًا انهيار زواجها،

وكما أوضحت فى كتاب Love Feel the Fear Guide to Lasting، فإن الاعتماد على الآخر فى الزواج له نتائج سلبية مضرة للغاية - من غضب وغيرة، واستياء، وتمسك، وتذمر، وكلها أمور ليس من المحبب العيش بها،
وهذه الصفات الهدامة هى نتيجة خوفنا الدفين من خسارة ما نرى أنه أساس وجودنا بالكامل.

اختار "بوب" - وهو مدير تنفيذى فى العلاقات العامة - أن تكون هويته مرتبطة بمكان عمله.
بالنسبة له، كان عمله هو كل حياته، ولم يكن هناك شىء آخر يهمه.
وكما هى الحال مع "لوسى"، كانت هناك آثار جانبية سلبية مرتبطة باعتماده العاطفى على شىء آخر؛ فقد كان دفاعيًّا فى عمله، وليس صريحًا ومعطاءً؛ فقد
كان يرجع لنفسه فضل كل شىء، ويتجاهل مساهمات الآخرين ممن يعملون معه، وفى محاولاته الدائمة لكسب الموافقة من رؤسائه، لم يحظ بأى فرصة على
الإطلاق، ومن ثم كان إبداعه محدودًا للغاية.

عندما فقد "بوب" عمله بسبب سلسلة من تخفيض العمالة فى الشركة، شعر بالانهيار وقلة الحيلة، كما هو متوقع، بل إنه فكر فى الانتحار - كل هذا بسبب
إحساسه المروع بالفراغ؛ فقد انهارت حياته بالكامل.

عند الاضطرار إلى التقاعد، كثيرًا ما ينهار الرجال وعدد متزايد من السيدات ممن كرسوا سنوات حياتهم بأكملها للعمل فحسب وتعلقوا به إلى حد كبير، وكأن
حياتهم انتهت بالفعل، بل إن هناك عددًا كبيرًا من الناس يموتون فعلاً بعد وصولهم إلى سن التقاعد. كم من المحزن أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بأكثر جزء
ممتع ومبدع فى حياتهم!

رأت "جـينى" - وهـى ربـة مـنزل - أن أطفالـها كـل حياتـها، فبالنسـبة لمـن لا يفـهمون، كـانت تـؤمن بأنـها أم "صـالحة". كـانت مـوجودة دومًا بعـد عـودة أطفالـها مـن
المدرسة تلبى كل احتياجاتهم، وكانت تفخر بنفسها لأن أطفالها يعودون إلى المنزل قبل غيرهم من الأطفال.

لو كانت "جينى" أكثر صراحة مع نفسها، لرأت أنها تستخدم أطفالها فى خلق أسباب وجودها، ومن يعرفونها جيدًا يدركون الآثار الجانبية التى لا مفر منها؛ وهى
حاجتـها للسـيطرة، والإسـراف فـى حمايـة المحـيطين بـها، والشـعور بأنـها علـى حـق، وخلـق شـعور هـائل بالـذنب فـى نفـوس أطفالـها؛ حـيث لـم تسـمح لـهم أن ينسـوا للحظة كم هى معطاءة. وعندما كبروا وتابعوا حياتهم بمفردهم، واجهت "جينى" ما كانت ترى أنه منزل فارغ تمامًا رغم حقيقة عيشها وزوجها فيه، وقد عكس

ذلك الشعور الفراغ الكامل الذى تشعر به. إن العيش فى منزل بعد مغادرة الأطفال ليس أمرًا سيئًا بطبيعته، إلا أنه عند اعتماد الآباء على أطفالهم من أجل
بقائهم العاطفى، تكون المسألة مؤلمة للغاية. وهذا الأمر ليس مضرًّا بالنسبة للآباء فحسب، ولكن للأبناء أيضًا؛ فنجاة الآباء من متاعب الحياة عبء يصعب على
أى طفل تحمله!

الشيء المشترك بين "لوسى" و"بوب" و"جينى" هو الإحساس الشديد بالحاجة. وعندما فقدوا الأشياء التى يشعرون بارتباطهم بها على المستوى العاطفى، ظهرت
هـذه الحاجـة. أراهـن أن غـالبيتكم - فـى مرحلـة أو أخـرى مـن الحيـاة - شـعر بـهذه هذه الحاجـة نفسـها. إذا كـان الأمـر كـذلك، سـتوافقنى الـرأى أن هـذا الشـعور أحـد
أصعب المشاعر التى قد تشعر بها على الإطلاق، وما يزيد الوضع سوءًا أنك بين مخالب اليأس، لا تجد أمامك سوى القليل لتشعر بأنك أفضل.

إن هذا الأمر يثير السؤال التالى: هل هناك ما بإمكانك أن تقوم به لتقلل من سيطرة هذه الحاجة عليك، أى وجود شيء يجعلنا نشعر بالكمال رغم ما نفقده فى
الحياة؟ إذا كان هناك شيء كهذا، فتخيل كم سيقل إحساسك بالخوف من فقد ما تحب. الإجابة عن هذا السؤال هى بالطبع نعم! يجب أن يريحك ذلك.

رغم أنك قد تطير من الفرح عندما تعرف ذلك، من المهم أن تضع فى اعتبارك أن الأمر يحتاج إلى درجة كبيرة من الوعى، والصبر والمثابرة لكى تتخلص من هذه
العاطفـة الجياشـة، شـأنه شـأن أى شـيء آخـر مـرتبط بـالتغيير. ولا يجـب أن يقلقـك ذلـك؛ فـرغم أنـها قـد تبـدو مـهمة غـير مبـهجة، سـتجد الوضـع لـيس كـذلك، إذا اتخذت خطوات صغيرة ومدروسة وأتحت لنفسك الوقت لتستمتع بهذه العملية.

لذلك أدعوك لتجرب طريقة مختلفة للتعامل مع حياتك، تهدف لمساعدتك على التحرر من اليأس، والفراغ، والخوف الذى قد يرتبط بجانب معين من حياتك - أنا
أعـرف مـن تجـربتى الخاصـة أن هـذا التحـرر ممكـن. يوضـح لـك هـذا الفصـل الخطوات اللازمـة للتغـيير، وأعـدك بـأن تمـدك هـذه الخطوات بـأفكار ملـهمة، ولكنـها لـن
تصبح أدوات قوية إلا من خلال العمل والالتزام، وهو ما يحسن جودة حياتك.

من المفيد أن تفهم أولاً بوضوح ما أعتبره سبب الفراغ الذى تشعر به عندما لا تتمتع حياتك بالتوازن. باستخدام العلاقات كمثال، ستجد الشكل التالى يوضح ما
ستبدو عليه حياتك بالكامل عندما تركز عاطفيًّا على شيء واحد:

حياتك الكاملة فى وجود العلاقة

العلاقة

إذا اختفت أهم علاقة فى حياتك، كما هى الحال مع "لوسى"، ستبدو حياتك كما يلى:

حياتك الكاملة فى غياب العلاقة

ليس من العجيب أن تشعر بفراغ! وليس من العجيب أن تشعر برغبة فى استبدال هذه العلاقة على الفور! حيث لم يتبق لك شىء آخر!

لا يجب أن تسير الأمور بهذا الشكل. انظر إلى الحياة الكاملة التالية، والتى تمثل طريقة مختلفة تمامًا لرؤية الأمور:
حياتك الكاملة فى وجود العلاقة

الإسهام	الهواية	الاستمتاع
الأسرة	الوقت الذى تقضيه بمفردك	النمو الشخصى
العمل	العلاقة	الأصدقاء

هذا يمثل الحياة الكاملة لطالبة أخرى تدعى "نانسى"، وإذا أوضحنا الأمر بشبكة بدلاً من صندوق

فارغ، فستبدو الحياة مختلفة تمامًا بالنسبة لـ"نانسى" مقارنة
بـ"لوسى" و"بوب" و"جينى" المساكين؛ فشبكة "نانسى" ليست زاخرة بالنجاح والحيوية
فحسب، ولكن كل مجالات حياتها تبدو فى ازدياد، وهو ما يفتح لديها
أبوابًا أكثر تنفق أموالها فيها. لنفترض أن "نانسى" هى الأخرى مرت
بتجربة فقدان الزوج - فكيف ستبدو حياتها عندئذ؟ يا له من فارق كبير مقارنة بما
فقدته
"لوسى"! سوف تلاحظ من الشبكة التالية أن ما خسرته "نانسى" من علاقات ترك فراغًا فى
حياتها، ولكن من الصعب أن يؤدى لموتها! صحيح أنها شعرت ببعض
الألم عندما انفصلت عن زوجها، وصحيح أنها شعرت بوحدة فى بعض الأوقات، وصحيح أنها
سترغب أن تحظى بعلاقة ناجحة؛ ولكن بدون هذه العلاقة سوف
تظل حياتها تسير بشكل جيد؛ فكل يوم ملىء بعدد من التجارب التى تجلب لها
السعادة والشعور بالرضا، ومن ثم يختفى إحساسها بالحاجة. هناك موارد
عديدة متاحة لها، مما يجعلها تشعر بأن حياتها ثرية لا تنضب مواردها أبدًا.

حياتك الكاملة بدون العلاقة

الإسهام	الهواية	الاستمتاع
الأسرة	الوقت الذى تقضيه بمفردك	النمو الشخصى
العمل		الأصدقاء

فى هذه اللحظة، وقفت إحدى طالباتى لتقول إن لديها هى الأخرى أمورًا عديدة فى حياتها: لديها أسرة، وأطفال، وعمل، وأصدقاء، ولكن الشىء الوحيد الذى
يمثل كل شىء بالنسبة لها هو الزواج، فأوضحت لها أن هذا هو المجال الذى ينبع منه الوعى والمثابرة والصبر، لكى تعزز الالتزام الذى عليها أن تظهره فى كل جانب
من حياتها.

والالتزام الذى أعنيه معناه العطاء بنسبة 100% - تقديم كل ما لديك لكل "مربع" من الشبكة. على سبيل المثال، عندما تكون فى عملك، ابذل أقصى ما فى
وسعك، لا تسمح لشىء بأن يوقفك. عندما تكون مع أسرتك، كن معهم بكامل وعيك، بنسبة 100%،

وعندما تكون مع أصدقائك، كن معهم بنسبة 100%...
وهكذا.

عندما بدأت أشرح الالتزام الذى أعنيه لتلاميذى، استجابت "ساندى" على الفور بأنها تعمل بشكل مؤقت، حتى تعثر على عمل أفضل، وأنها تشعر بملل شديد
فى الوقت الحالى ولا تطيق صبرًا حتى تتركه. لذلك، كيف تستطيع أن تلزم نفسها بالعمل بنسبة 100%؟ فشرحت لها أن التزامها فى عملها لا يعنى أنه عليها أن
تستمر فيه إلى الأبد، ولكن أثناء تواجدها فيه؛ حيث تلزم نفسها بالعمل بنسبة 100% - بهذا سوف تتحسن جودة حياتها بنسبة 100%.

أعطيتها أداة تستخدمها في عملها لكى تحسن مفهوم الالتزام لديها، وهذه الأداة هى "اعملى كما لو" كان وجودك مهمًّا حقًّا. كيف يبدو ذلك؟ ما الذى ستفعله
إذا علمت أن وجودك مهم حقًّا؟ بعض الاحتمالات التى فكر فيها تلاميذى هى: خلق أهداف يومية والاستمتاع بإتمامها، والتواصل مع الزملاء بشكل يجعل اليوم
أفضل، وخلق بيئة تساعد على العمل مع الاستمتاع بذلك. وأضافت هى: "سأذهب لعملى فى الموعد المحدد أيضًا"، ووعدتنا "ساندى" بأن تحاول أن تفعل ذلك
بعد أن أكدت لها أن التزامها بهذا العمل لا يعنى استمرارها فيه طوال الوقت.

عادت "ساندى" إلى الفصل فى الأسبوع التالى وهى سعيدة بالتغير الذى حدث، وسعدنا جميعًا بزيادة طاقتها وحيويتها كثيرًا؛ فقد قالت إنها أخذت أصيص زرع
وألوانًا إلى العمل، الأمر الذى أدخل بهجة على المكان الذى تعمل فيه على الفور، وأصبحت تثنى على المحيطين بها وتقدم لهم يد المساعدة، وكانت كل ليلة قبل
مغادرتها العمل تحدد الأهداف التى عليها أن تقوم بها فى اليوم التالى. ويومًا بعد يوم، ركزت على أهدافها، فاندهشت عندما أدركت أنها تقوم بضعف العمل
الذى كانت تقوم به، وبذلك أدمنت الحرص على إتمام أهدافها؛ فقد وجدت هذا الأمر رائعًا. وعندما كانت لا تتمكن من إتمام أحد الأهداف الموجودة فى قائمتها
لسبب ما، كانت تقوم به فى اليوم التالى.

سعدت "ساندى" بنتيجة ذلك؛ حيث سألها أحد زملائها عما حدث معها وقال لها: "أيًّا ما كان، استمرى فيه!"، ولكن النتيجة السحرية أنها بدأت تستمتع
بعملها بالفعل؛ فالمشاركة بنسبة 100% تمحو أى شعور بالملل. وبمجرد أن تغلبت "ساندى" على توجه "وا أسفاه" وبدأت تختار الالتزام بنسبة 100%، كانت
النتيجة إحساسًا بالرضا والحيوية. لقد وجدت فائدة أخرى من "التصرف" كما لو أيضًا: زيادة تقديرها لذاتها، وهو ما ساعدها على الانتقال إلى عمل آخر، ومعرفة
أنها قادرة بالفعل على إحداث فارق - وقد جعلها هذا تشعر بمزيد من القوة بالطبع فى عالم يشعر فيه

الكثير من الناس بضعف الحيلة.

لكى تجعل الالتزام حملاً أقل عبئًا عليك، ضع فى اعتبارك أنه، على العكس مما تعلمناه جميعًا، ولا يعنى بالضرورة أن تستمر فيما تقوم به إلى الأبد.

على سبيل المثال، جلب لى عملى كمديرة تنفيذية للمستشفى العائم الكثير من المتعة والشعور بالرضا، ولكننى بعد ثمانى سنوات بدأت أشعر بأننى مستعدة لأن
أواجه تحديًا آخر. وبما أننى كنت ملتزمة تمامًا بالعمل فى المستشفى، صممت أن تعمل المستشفى بالسلاسة نفسها بعد مغادرتى، فبدأت أبحث عمن يحل
محلى، وبدأت أفوض المزيد والمزيد من المهام، وبدأت أعود مجلس الأمناء على الشخص الجديد الذى ظننت أنه مناسب للعمل - أعددت الجميع لمغادرتى. ورغم
أننى كنت على وشك ترك العمل، فقد التزمت بالعمل بنسبة 100%.

فى الوقت نفسه، كنت ملتزمة بإنجاح حياتى بعدما تركت عملى؛ ففى ساعات فراغى بدأت التدريس، والكتابة، وزيادة ممارسات علاجى النفسى الخاص بى. وفى
غضون عامين، وضعت أساس مستقبل كل من المستشفى العائم وحياتى المهنية الجديدة - كنت مستعدة لترك العمل.

المبدأ نفسه ينجح فى مجال العلاقات؛ فلا أحد يستطيع أن يجزم باستمرار أى علاقة، ولكن حتى تقرر التحرر منها، من المهم أن تعطى شريك حياتك ونفسك
الكرامة والاحترام اللذين تستحقهما من خلال إلزام نفسك بالتواجد فى العلاقة بنسبة 100%. فإذا جاء اليوم الذى تعرف فيه أن وقت الانفصال قد حان، سوف
تعرف أنك قدمت لهذه العلاقة كل ما لديك، وإذا قرر شريك حياتك - لسبب ما - إنهاء العلاقة، ستعرف أنك بذلت أفضل ما لديك، وأنه ليس هناك ما تندم
عليه. إذا أدخلت بالفعل مفهوم الشبكة على حياتك، لن تجد ما تخسره كبيرًا، نظرًا لوجود أوجه عديدة ناجحة فى حياتك.

هناك مجال فى الشبكة يحتاج إلى شىء من التوضيح: ألا وهو مجال الإسهام - المجال الذى يمكنك من إحداث فارق فى العالم الخاص بك. وسوف نناقش الإسهام فى فصل لاحق، أما الآن فيكفى أن تلاحظ أنه المجال الذى ينبع منه تقديرك لذاتك ورضاك عن حياتك؛ فمعرفتك أنك قادر على إحداث فارق فى هذا
العالم، يعنى أنك لست قليل الحيلة أو ضعيفًا، وأنك مهم فى هذا العالم.

من المهم ألا تفكر فى الإسهام وتفكر فى شخصيات بارزة مثل "غاندى" أو "مارتن لوثر كينج" أو

"ألبرت أينشتاين"؛ فالمساعدات التى أعنيها تعنى بالضبط المكان
الذى تكون فيه - تنظر حولك وترى ما يجب أن تقوم به فتفعله. ويجب أن يرتبط
ذلك بأسرتك وأصدقائك ومجتمعك ومدينتك والعالم بأسره، وليس هناك
شخص واحد على قيد الحياة غير قادر على تقديم الكثير من الإسهامات التى ترفع من شأن هذا
الكوكب؛ فمجرد تغيير توجهك قد يؤثر على العالم المحيط بك.

الآن، بعد أن فهمت مفهوم الشبكة وأدركت أهميتها فى تقليل عدد كبير من
مخاوفك المتعلقة بالعلاقات والعمل والأطفال وغيرها من المجالات، سوف تكون
مستعداً لاتخاذ الخطوات اللازمة لتطبيق هذه الأداة القوية على حياتك اليومية. إليك الخطوات:

1 - 1. عليك أن تقر ببساطة بأنك تدور فى حلقة مفرغة. إذا أمعنت النظر فى ماضيك، فربما تلاحظ
أنك فى كل مرة تشعر فيها بمشاعر سلبية مرتبطة بخسارة،
تسير فى الطريق نفسه لكى تتخلص من إحساسك بعدم الراحة: أى أنك حاولت أن تعيد خلق ما
خسرت.

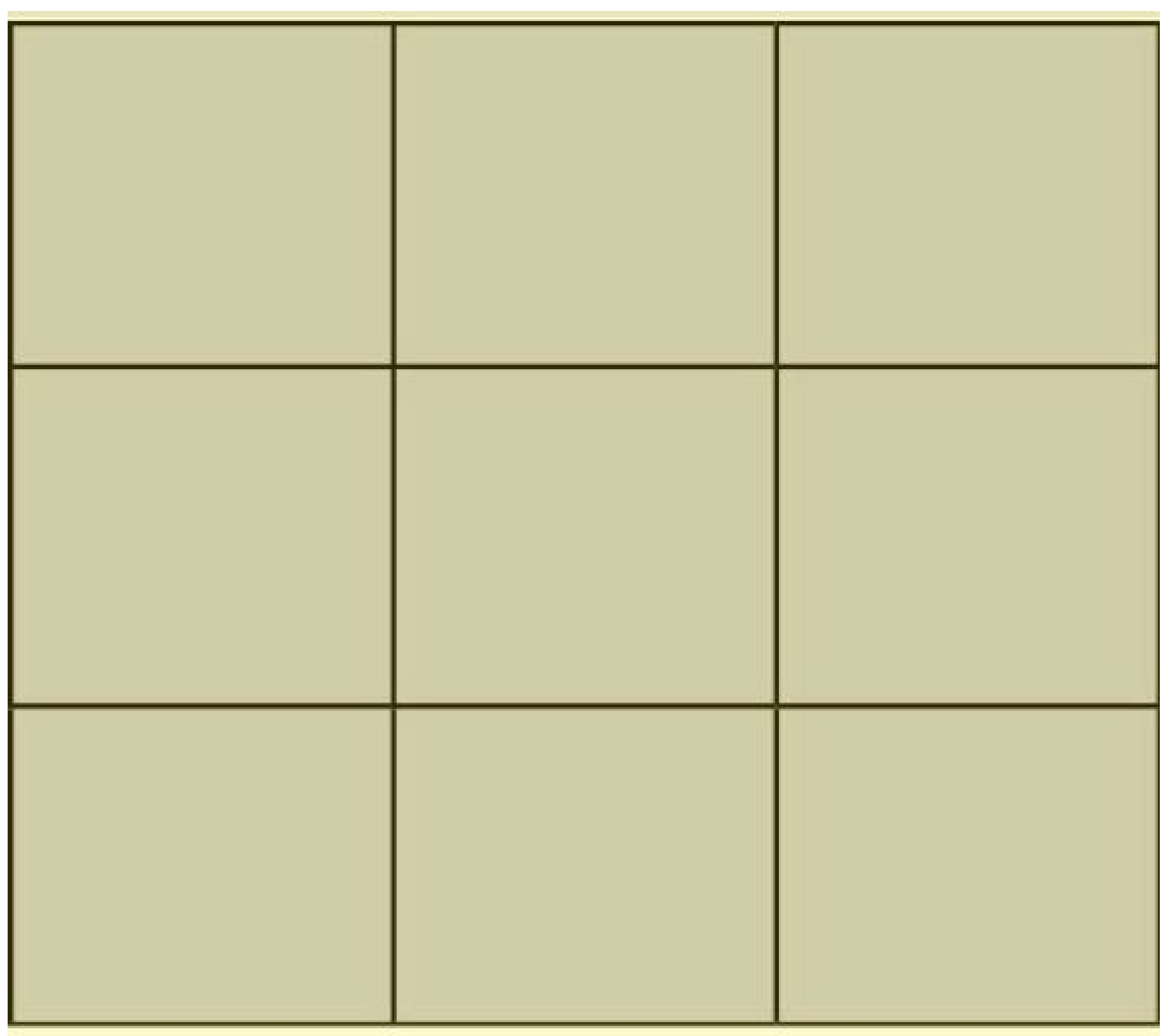
على سبيل المثال، ما أول شىء يقوم به الكثيرون منا عندما نفقد من نحب؟ نحاول ببساطة إيجاد
بديل. وعندما يفارقنا حب حياتنا التالى، نشعر بالإحساس المدمر
نفسه (وهو أمر مذهل، لأننا لم نعرف هذا المحبوب إلا منذ أسابيع فقط). ثم ماذا نفعل؟ ليس من
الصعب أن نخمن ذلك: نخرج ونعثر على "الشخص الوحيد"
الذى قد نموت بدونه!

إذا كنت تجد هذا السيناريو أو سيناريو آخر شبيهًا به مألوفًا، فمن المهم ألا تهول المسألة. اعلم فقط
أنك حتى هذه اللحظة ليس لديك إطار مناسب للعمل بطريقة
صحية؛ فمجرد حقيقة إقرارك بوجود طريقة أخرى كفيلة بأن تنقلك إلى الخطوة التالية.

1 - 2. أوجد شبكة حياة كاملة خاصة بك. ابدأ بعمل تسعة مربعات كالموجودة فى الصفحة السابقة.

خذ بعض الوقت لتفكر فى المكونات التى تود أن تضمنها فى حياتك وابدأ ملء المربعات. أنا أؤمن
كثيرًا بوضع الأسس عندما أبدأ أى نوع من البحث والتقصى،
لذلك أنصحك بتشغيل موسيقى هادئة وأنت تملأ المربعات. احرص على الجلوس بمفردك وإغلاق
الهاتف.

1 - 3. بعـد أن تمـلأ المربعـات، اختـر أحـدها لتعمـل عليـه. أغمـض عينيـك وتخيـل كـيف تـود أن يبـدو هـذا المجـال. مـا الـذى سـتفعله؟ كـيف سـتتواصل مـع الأشـخاص المحـيطين بـك؟ كـيف سـتشعر حيـال ذلـك؟ تـذكر المكونـين الأسـاسيين: الالـتزام بنسـبة 100%، والتصـرف كمـا لـو كـان وجـودك فـارقًا. لنسـمِّهما الثنـائى السـحرى، لأن تأثيرهما يكون سحريًا حقًّا على حياتك.



الحياة الشخصية الكاملة

1 - 4. عنـدما تصـل إلـى صـورة واضـحة، خـذ ورقـة فارغـة وابـدأ كتابـة مـا يخلقـه لـك عقلـك، وانتبـه جيـدًا لأدق التفاصـيل؛ فـهذا مـن شـأنه أن يسـاعدك فـى الخطـوة الخامسة.

2 - 5. اكتـب قائمـة بالأشـياء العـديدة التـى تـود القيـام بـها لتجعـل مـا تخيلتـه حقيقـة. أكـرر مـن جـديد أن تـأخـذ الـوقت الكـافى لتفكـر فـى ذلـك جيـدًا - لـن أكـرر هـذه النقطة أكثر من ذلك.

الفعل هو مفتاح النجاح

يجب أن تفعل شيئًا لتجعل حياتك الحقيقية تشبه ما تخيلته، ومن ثم فإن أعمالك مهمة للغاية.

لنر كيف قد ينجح ذلك حقًّا. إذا اخترت مجال النمو الشخصى، فقد ترى نفسك تحصل على دورات وتلتحق بورش عمل، وتقرأ كتبًا، وتحضر ندوات، وفى خيالك،
سوف يؤكد لك الثنائى السحرى أنك سوف تتعامل مع كل ذلك بإصرار يجعلك تحافظ على تركيزك، كما أنه سيؤكد مشاركتك الفعالة طوال الوقت.

إذا كنت فى ورشة عمل، فقد ترى نفسك تتواصل مع أحد الطلاب، وتقوم بكل واجباتك المنزلية، سواء كانت دورة مهمة أم لا، وتشارك بفخر فى الدورة التالية
وأنت سعيد بأنك اخترت التواجد فيها.

بالمناسـبة، عنـدما تطبـق هـذه الفكـرة علـى أرض الـواقع، سـوف تظـهر عـاداتك القـديمة، كـم أنـت سـعيد الحـظ! لـذلك عنـدما تتواجـد فـى ورشـة العمـل بـالفعل، قـد تغلبك فجأة رغبتك أن تكون معه. فى البداية، سوف يرغب عقلك - قطعًا ودون شك - أن يخرجك من التزامك، وسوف تحتاج إلى أن تكون حذرًا دومًا حتى لا
تسمح لنفسك بأن تشرد. فى النهاية سوف تستطيع أن تقول لنفسك: "سحقًا لذلك، أنا هنا لأتعلم!".
تخيل تأثير ذلك على تقديرك لذاتك! سوف تستطيع فى
النهاية أن تجعل عقلك يركز على ما تقوم به واستيعاب ما يحدث من حولك. ثم خمن ما سيحدث بعد ذلك! سوف يبدأ شعورك بالاحتياج يتلاشى. المشكلة مع
المحتاجين أنهم لا يستطيعون استيعاب كل ما يحدث حولهم، ثم يتساءلون عن السبب الذى يجعلهم بحاجة إلى العواطف.

ماذا عن مجال الأصدقاء؟ كيف سيبدو؟ قد ترى نفسك هنا تدعوهم على العشاء، وتقضى أمسية رائعة معهم فى الخارج، وتكتب لهم خطابات شكر وتقدير، أو
تتصل بهم وتخبرهم بأنك كنت تفكر فيهم. على أرض الواقع، قد تتمنى وأنت مع أصدقائك أن تكون

مع محبوبك، وهذا هو الوقت الذى تحتاج فيه إلى الثنائى
السحرى. ابدأ بالتركيز على التزامك بأن تكون صديقًا رائعًا، وتصرف "كما
لو كنت" تحدث فارقًا حقيقيًّا فى حياتهم. من هذا المنطلق، سوف تجد متعة كبيرة
وشعورًا بالإشباع.

عندما كنت سيدة صغيرة، كان هناك عقد شفهى بينى وبين صديقاتى: "سوف أحافظ على موعدى
معكِ طالما أن صديقى الرائع لم يتصل". ورغم أن الجميع كان
يفهم القاعدة، فإننى بالنظر لما سبق أجدها سياسة فاشلة وغبية أيضًا،
لأننى كنت أقضى وقتا رائعًا دومًا مع صديقاتى، وعندما كبرت توقفت عن
معاملة
أصدقائى بعدم احترام. المثير فى الأمر أننى لم أعد الخيار الأخير لدى الرجال. وبدأ الرجال فى حياتى
يتصلون بى قبل يوم أو أسابيع فى بعض الأحيان، لأنهم كانوا
يعرفون أننى لن ألغى التزاماتى الأخرى لأكون معهم.

لنلق نظرة على مجال وقت الفراغ. لقد أذهل هذا المجال الكثير من تلاميذى، وأعترف بأنه مجال
يحتاج إلى العمل عليه بصفة يومية؛ حيث يميل الكثيرون للتركيز
على الإنجاز، ونتوتر كثيرًا عندما نخصص وقتًا للاسترخاء أو الاستمتاع بأنفسنا؛ حيث إننا نشعر
بأنه لا بأس أن نسترخى ونحن مع شريك الحياة أو الأصدقاء،
ولكن ونحن بمفردنا، نشعر أن علينا إتمام شىء ما. تذكر من جديد، أن إحساسك
بهذا التوتر يستلزم منك الاستعانة بالثنائى السحرى؛ فعندما تلزم نفسك
بنسبة 100% بأن تسترخى و"تتصرف كما لو" كان إحساسك بالرضا مهمًّا، سوف تستطيع
الاستمتاع بتخصيص وقت لنفسك.

ولكى أساعد نفسى على الخروج، ابتكرت مفهوم ساعة الإجازة، وهى صورة مصغرة للإجازة؛ فأنا
أترك لنفسى ساعة على الأقل كل يوم لأسترخى فيها تمامًا ـ قد
يعنى ذلك قراءة المجلات، أو السير على الشاطئ، أو التسوق فى السوق التجارى المفضل؛ وهذا
يساعدنى كثيرًا على تجديد نشاطى وحيويتى فى العمل، وكثيرًا ما
أتوصل لأفضل أفكارى فى وقت الفراغ ذلك، وذهنى غير مزدحم بالكثير من الأفكار.

1 - 6. نفذ الخطوة الثالثة والرابعة والخامسة مع كل مجال فى شبكتك. سوف تندهش من الحياة
الجميلة التى ستعيشها ـ حياة ثرية، مليئة، محبة، ومعطاءة.
من المهم أن تضع فى اعتبارك أنه أيًّا كان ما تخلقه فى شبكتك قد يصبح حقيقة ـ فقط إذا التزمت
بالقيام بما هو ضرورى.
2 - 7. حدد لنفسك أهدافًا معينة كل يوم تعكس كل المجالات الموجودة فى حياتك. سوف تلاحظ أغلب

الظن أن أهدافك تركز على مجال واحد فى حياتك - هو
العمل أغلب الظن، ومن ثم فإن تحديد أهدافك فى كل جوانب حياتك يجعل حياتك تتسم بالالتزام.

وأنت تتعامل مع كل هدف، ضع فى اعتبارك الثنائى السحرى - 100% التزام، والتصرف كما لو
كنت مهمًّا - ليساعداك على الحفاظ على تركيزك وتحقيق الإشباع
الذى تطمح إليه.

قد لا تتمكن من تغطية كل مجالات شبكتك كل يوم؛ فمن الطبيعى أن تجد أوقاتًا فى حياتك يحتل فيها
أحد المجالات الصدارة. على سبيل المثال، عندما تكون فى
إجازة، بإمكانك أن تنسى باقى مجالات حياتك، وأن تركز فقط على قضاء وقت ممتع، وسوف
يساعدك الثنائى السحرى على القيام بذلك. وبالطريقة نفسها، قد
يتطلب منك مشروع مهم فى العمل تركيزك الكامل لبعض الوقت؛ لذلك احرص فقط على تحقيق
التوازن فى كل جوانب حياتك.

ضع فى اعتبارك ما يلى: إذا لم تشعر بأنك تخصص الوقت أو تبذل الجهد اللازم للقيام بهذه
الخطوات، فهذا يعنى أنك تخدع نفسك بذلك. ألا تستحق حياتك
ذلك؟ كل ما أطلبه منك أن تضع الهيكل العام لحياتك، لتعيش بطريقة تدعم تقدمك وإحساسك بالرضا.
وكما عبرت "جانيت" - إحدى طالباتى - عن ذلك بشكل
ممتاز بقولها: "إذا كنت تقوم دومًا بما كنت تقوم به، فسوف تحصل دومًا على ما حصلت عليه"؛
فمجرد هذه الفكرة كفيلة بدفعها للمضى فى العمل!

إذا وجدت من الصعب أن تحفز نفسك، فلا توبخ نفسك، بل اعثر على مجموعة تساعدك تكون بمثابة
مادة محفزة بالنسبة لك. إذا لم تجد مجموعة تدعمك،
فابحث عما أسميه "صديق النمو"؛ فأنت وصديقك قد تساعدان بعضكما إذا ما تقابلتما بصفة
أسبوعية وعملتما على الشبكة، وأهدافكما، وخطط عملكما...
إلخ. التزما بالقيام ببعض الواجبات المنزلية قبل كل لقاء لكما؛ فهذا من شأنه أن يحضكما على
العمل. السر أن تتعامل مع صديقك بجدية وتتصرف بمسئولية
أثناء اجتماعكما، من خلال القيام بكل شيء ألزمتما نفسكما بالقيام به.

إذا لم تجد مجموعة تدعمك، وكنت لا تريد العمل مع أحد أصدقائك، فابحث عن
مجموعة يديرها شخص مختص، وسوف تندهش عندما تتجسد النتائج
بسرعة عندما تعرف ما تريده وتصر على الحصول عليه. أغلب الناس لا يتركون لأنفسهم الوقت
الكافى للتركيز على ما يريدون، ثم يتساءلون لماذا يشعرون بفراغ
دومًا.

سل نفسك: "إلى أى مدى تتسم حياتى بالكمال؟"، واستمر فى خلق هذا الثراء لنفسك بحيث لا ينتزع أى شىء منك إحساسك بالكمال. هل تستطيع أن تتخيل
كم سيقل حجم مخاوفك؟

9 فقط أومئ برأسك - وقل: "نعم!".

يتجسد واحد من أقيم دروس تعلم كيفية تقليل الخوف فى عبارة قل نعم لعالمك. قالت هذه الكلمات "جانيت زوكرمان" - واحدة من أفضل أساتذتى - لشخص
كان يتذمر بمرارة من ظروف معينة فى الحياة. وقد سألت "جانيت" عما تعنيه بالضبط بهذه العبارة فأجابت قائلة: "إنها بسيطة. أيًّا كان ما يحدث لك فى حياتك،
أومئ برأسك لأعلى ولأسفل، ولا تحركه يمينًا ويسارًا - فقط قل نعم ولا تقل لا". وطوال سنوات، عملت بهذه العبارة فى حياتى وحققت نتائج سحرية.

تشير كلمة "العالم" إلى خطة الحياة التى تبدو كأنها تسيطر عليك رغم ما تضعه فى ذهنك؛ تلك "القوة" العاملة - التى تبدو كأنها تعمل بمفردها - التى كثيرًا ما
تتدخل مع صورتك للكيفية التى نريد أن تكون الأمور عليها. إنها تشير إلى تدفق معين فى حياتنا وحياة الآخرين التى ليست لنا سيطرة عليها أو نسيطر عليها بقدر
قليل. وكثيرًا ما نعمل على التحرك فى اتجاه معين، فيحدث أمر غير متوقع يغير كل شىء. وهذه الأحداث غير المتوقعة أو حتى احتمال حدوث أمور غير متوقعة
تجعلنا نشعر بالكثير من الخوف، فنتوقع الأسوأ. لذلك من المهم أن تتذكر أن:

قول "نعم" هو أهم علاج لمخاوفنا

تعنى عبارة "قل نعم" الموافقة على تلك الأمور التى تعطيها لنا الحياة، ويعنى قول "نعم" التحرر من المقاومة والسماح لكل الاحتمالات التى يقدمها لنا الكون
لرؤية العالم بطرق جديدة. إنها تعنى إرخاء جسمك ومتابعة الموقف بهدوء، مما يقلل بالتالى إحساسك بالغضب والتوتر. وبعيدًا عن الفوائد العاطفية، فإن
الفوائد الجسدية هائلة، وعلى العكس، يعنى قول لا أن تكون ضحية. "كيف قد يحدث ذلك معى؟!"، ويعنى قول "لا" محاربة ومقاومة أى فرص للتطور والنمو،
كما أن قول "لا" يسبب التوتر والتعب، ويضيع طاقتك، ويسبب هياجًا عاطفيًّا، أو الأسوأ من ذلك الشعور بالفتور واللامبالاة. "لا آمل. لا أستطيع الاستمرار. ليس
هناك أمل" - حقيقة الأمر أن قول نعم هو أملنا الوحيد.

لا يعتبر قول "نعم" العلاج الوحيد للتعامل مع الإخفاق والرفض وضياع الفرص التى نمر بها كل

يوم (الأنفلونزا، تسرب الماء من السقف، الازدحام المرورى، تلف عجلات السيارة، تأخر موعد مهم... إلخ)، إنها الأداة السحرية للتعامل مع أعمق مخاوفنا وأكثرها ظلمة.

دعنى أحدثك عن "تشارلز" الذى أكد وجوده فى حياتى قوة قول نعم للعالم. نشأ "تشارلز" فى فقر مدقع فى أحد أحياء الأقليات بمدينة نيويورك. وقد ساعدته صورة "الفتى الصارم" التى رسمها لنفسه فى البداية، حتى أصيب بإعاقة شديدة بسبب طلقة نارية أصابته أثناء مشاجرة فى الشارع، فتحطم عموده الفقرى، وأصيب بالشلل من الخصر.

عندما قابلت "تشارلز"، كان قد أتم لتوه تدريبه فى مركز إعادة التأهيل وكان يبحث عن عمل فى المستشفى العائم. كان "تشارلز" يبحث عن فرصة لكى يعلم الأطفال كيفية تجنب الدخول فى مشكلات مثلما حدث معه، فأصبح جزءًا من فريق العمل التابع لى، وكان يلهم كل من حوله.

وذات يوم، دخلت أحد الفصول فوجدت "تشارلز" جالسًا مع مجموعة من الأطفال تحيط به، فقد كان يجب عن كل الأسئلة المؤلمة التى يسألها الأطفال عندما ينظرون لشخص معاق - "ما شعورك إزاء عدم قدرتك على السير؟"، "ماذا علىَّ أن أقول لشخص يستخدم كرسيًّا متحركًا؟"، "كيف تدخل الحمام؟". عند هذا الحد، سأل "تشارلز" الأطفال عما يعتقدون أن الشخص المعاق يحتاج إليه أكثر من أى شىء آخر، فأجابه ولد صغير بسرعة قائلاً "أصدقاء!"، فقال "تشارلز": "صحيح!" فقفز كل الأطفال بعفوية وتلقائية إليه وعانقوه وهم يصرخون، وقال كل منهم "سوف أكون صديقك!" - لا أعرف من خرج بأهم معلومات من هذه الجلسة: "تشارلز" أم الأطفال أم أنا.

فى مناسبة أخرى، كنا نقيم حفلاً لمجموعة جديدة من كبار السن، ورغم أننا تعاقدنا مع ثلاث فرق موسيقى للاحتفال، فقد تخوف كبار السن من الانخراط فى الحفل. وفجأة، دفع "تشارلز" كرسيه إلى منتصف الغرفة وبدأ "الرقص" مع الموسيقى، وهو يصيح. "هيا، جميعًا. بما أننى أستطيع الوقوف والرقص هنا، فباستطاعتكم جميعًا أن تفعلوا ذلك". وفى غضون دقائق، كان الجميع يرقص، ويضحك ويغنى، ويصفق. انتشرت روحه المرحة بين الجميع، وأصبح الغرباء الذين كانوا فى الغرفة أصدقاءً. وهكذا لم يضيع "تشارلز" الفرصة لكى يظهر أن تبنى توجه إيجابى يضيف قيمة لأى شىء يحدث لك فى الحياة.

لقد أتيحت لى فرص عديدة للتحدث مع "تشارلز"، فقال لى إنه فى الأيام الأولى من إعاقته فقد كل أمل له، كما فقد الإرادة أيضًا، وكما وصف الأمر: "لم يكن من
السهل على طفل مستأسد أن يفقد قدرته على السير، ويفقد سيطرته فجأة على مثانته وأمعائه". ثم نصحه البعض بمركز ممتاز لإعادة التأهيل، ولكنه رفض أن
يتلقى أى مساعدة. كان المركز على وشك فصله لإتاحة الفرصة لشخص آخر مستعد لأن يتحمل مسئولية حياته. وكانت هذه نقطة التحول؛ فقد كان يعرف أنه إذا
عاد إلى المنزل، فلن تتاح له أى فرصة أخرى - كانت هذه هى الفرصة التى عليه أن يقول فيها نعم أو لا لعالمه، والحمد لله أنه اختار أن يقول نعم.

وبمجـرد أن اتخـذ هـذا القـرار، أحـرز تقـدمًا ملحـوظًا، وانفتحـت لـديه فـرص لـم يفكـر فيـها مطلـقًا، وقـرر أن حياتـه سـيكون لـها هـدف: ألا وهـو مسـاعدة الآخـرين فـى
معاناتـهم، أيًّا كـانت هـذه المعـاناة؛ فسـوف يكـون نمـوذجًا يقـول: "إذا كـان بـإمكانى أن أفعـل كـذا، فبـإمكانك قطـعًا أن تقـوم بـذلك". الغـريب فـى الأمـر أن "تشـارلز"
اعترف لى بأنه سعيد بالإعاقة التى أصابته، لأنها جعلته يدرك كم هو قادر على تقديم المساعدات إلى العالم.

قبل الحادث، كان "تشارلز" لا يعرف حقيقة وجود معنى للحياة، والآن أصبح يؤمن بأنه كان معاقًا أكثر قبل الحادث، ومنذ ذلك الوقت فقط أصبح يشعر بالرضا
عن حياته.

عنـدما قـدمت مفـهوم قـول "نعـم" للعـالم فـى الفصـل، طـرح أحـد طلابـى سـؤالاً مثـيرًا: "إذا كنـتِ تقولـين نعـم دومًا لعـالمك، ألا يجعلـك ذلـك تتجنبـين الشـعور بـأى
ألم؟". فكرت فى الأمر للحظة وقلت له لا - ليس بإمكانك أن تتجنب الألم، ولكن بإمكانك أن تقول نعم للألم؛ ولكن على اعتبار أنه جزء من الحياة، وعندئذ لا
تشـعر بـأنك ضـحية. أنـت تعـرف أنـه بـإمكانك التعـامل مـع الألـم، وأيـضًا المـوقف الـذى سـبب لـك هـذا الألـم؛ ولكـن لا تشـعر بأنـه لا أمـل لـديك. عنـد هـذا الحـد، صـاح
تلميذى: "فهمت ما تعنيه! أنت تعنين أن ألم القبول يقابل ألم الرفض" - كان هذا ما أعنيه بالضبط.

عندما بدأ الطلاب يتعمقون فى الأمر، تمكنوا من إيجاد أمثلة قالوا فيها نعم للألم الموجود فى حياتهم دون أن يعرفوا أنهم يفعلون ذلك. تذكر "نادين" يومًا فى
الأسـبوع السـابق تـذكرت فيـه والـدتها، التـى توفـيت مؤخـرًا؛ حـيث جلسـت وأخـذت تبكـى، وهـى تفكـر كـم مـن الغـريب أن تشـعر بحـلاوة تـذكر الأوقـات الطيبـة التـى
عاشتها مع والدتها. وبينما كانت تبكى، شعرت برغبة فى قول "شكرًا" مرة تلو الأخرى.

كانت تعى - فى قمة ألمها - أن الحياة أعطتها الكثير من لحظات الوداع - ولكن هذه هى الحياة؛

ولكنها رأت الفارق بين التعامل مع موت عزيز باعتباره مأساة (قول
لا)، وكم كانت محظوظة لوجود مثل هذا الشخص فى حياتها (قول نعم). إنها رؤية الموت باعتباره
جزءًا من الحياة - عملية طبيعية - وليس حرمانًا مروعًا وظاهرة
مجحفة.

تذكرت "بيتسى" - وهى طالبة أخرى - حلاوة الألم الذى أحست به وهى تقبل ابنها قبلة الوداع
عندما التحق بالجامعة، وبينما تتلألأ الدموع فى عينيها، راقبته
وهو يخرج من المنزل ويركب سيارته الجديدة، وهى تعرف أنه لن يعود إليه إلا كزائر لكن الوقت
حان لكى تتركه. ذكرت لنا إنها قالت: نعم، هذه هى الحياة... فى
تغير دائم؛ فالأمور لا تبقى على حالها دائمًا، وتركت نفسها تبكى لبعض
الوقت، ولكنها لملمت نفسها وقررت أن تعد عشاءً على ضوء الشموع. ففى
النهاية،
أصبحت هى وزوجها بمفردهما للمرة الأولى منذ سنوات عديدة، وقررت أن تعيش شهر عسل جديدًا
بهذه المناسبة.

قارن ذلك بأم حزنت على ترك أطفالها المنزل، وعندما حدث ذلك استطاعت أن
ترى فراغ المنزل وعدم وجود جدوى لها فى الحياة. مثل هذه الأم - التى تقاوم
التغيير - تضيع على نفسها الطرق الجديدة التى تنفتح لها؛ فقصة "بيتسى" توضح قدرة استشعار
الألم عند انتهاء شىء ما، ثم المضى قدمًا وتكوين آمال وأحلام
جديدة، لأن هناك خصوبة وثراء فى انتهاء تجربة جميلة فى الحياة والبحث عن تجارب أخرى
جميلة.

شاركتنا "مارج" الألم الذى شعرت به عند وفاة زوجها. صحيح أنها افتقدت الدفء والصحبة التى
قدمها لها، ولكنها وعت أيضًا التحول الذى حدث لها، فأصبحت
شخصية مستقلة تبحث عن مواردها بعد أن كانت تعتمد على زوجها. وقد زاد إحساسها بتقدير ذاتها
كثيرًا عندما تعلمت تحمل المخاطر، وهو الأمر الذى لم تكن
تفعله من قبل - تمكنت من قول نعم إلى الحياة وخلق حياة جديدة كاملة لنفسها.

كان من الممكن أن تتصرف "مارج" مثل صديق لى، والذى رفض أن يلملم جراحه ومواصلة
مشوار الحياة بعد وفاة زوجته. والآن، وبعد خمس سنوات من وفاتها،
لا يزال يبكى ويقول: "لماذا توفيت؟". لقد قال لا للعالم. لسوء الحظ، لم يدرك أن الكون لا يعانى أى
شىء وأنه هو الوحيد الذى يعانى، وربما الأشخاص القلائل
الذين لا يزال على اتصال بهم على الهاتف. لقد رفض أن يرى النعم
الموجودة فى حياته - وهناك الكثير منها - أو الفرص المحيطة به بأن يقابل
أشخاصًا جددًا

ويخوض تجارب جديدة ـ جعله ألم الرفض يشعر بالضعف.
فى التحليل النهائى، يمكننا القول إن قدرتك على التكيف بكفاءة مع الكون المحيط بك تتوافق مع قدرتك على قول نعم إلى العالم، بما يحتويه من ألم. تذكر:
الإقرار بالألم أمر غاية فى الأهمية،
والرفض مميت.

رفضت "ساندى" الإقرار بالألم. وعندما توفى ابنها فى حادث سيارة منذ اثنى عشر عامًا، لم تواجه التأثير الكامل لوفاته. وقد تحدث أصدقاؤها عن تعاملها الجيد
مع وفاة ولدها. منذ ثلاث سنوات، أصيبت بصرع يبدو كأنه مرتبط بالخسارة التى عانتها، وظلت لتسع سنوات تعانى نوبات الصرع التى منعتها من العمل، كما
أن علاقتها بزوجها وباقى أطفالها تأثرت بذلك كثيرًا.

التحقت "ساندى" بمجموعة دعم لتساعدها على التعامل مع الألم الذى تسببه لها نوبات الصرع مع أسرتها. فى الجلسة الأولى، سألها قائد المجموعة ما إذا كانت
عانت خسارة كبيرة فى حياتها، فأجابته بـ"نعم"، ولكنها قالت له إن هذا حدث منذ فترة طويلة وأنه لم يعد عاملاً مهمًّا فى حياتها، لكنه كان يعرف أكثر منها،
وبمهارة كبيرة استطاع أن يعيدها إلى تجربة وفاة ابنها. عندئذ، سمحت لحزنها بأن يظهر أخيرًا.

فى كل مرة كانت المجموعة تلتقى، كانت "ساندى" تتعامل مع ألمها، وبـ "معجزة" اختفت أعراض الصرع الذى كانت تعانيه فى غضون خمسة أسابيع، وتوقفت
عن العلاج، وعثرت على عمل جيد، وبدأت تعالج الصدع الموجود فى منزلها نتيجة لمرضها. قد يكون الألم مدمرًا لأبعد حد إذا لم نعبر عنه، ورغم أن "ساندى"
مثال مأساوى، فإن التسليم بالألم يدمر حياة الكثير من الناس بشكل خفى.

نحن جميعًا نعرف أشخاصًا لم يعترفوا بالألم الذى يشعرون به، ورفضوا السماح لأنفسهم بالتعبير عن مشاعرهم. عندما لا نعترف بالألم الذى نشعر به، سوف
يتحول إلى عرض جسدى، أو غضب أو شىء لا يقل ضررًا عن الأمرين. ويعنى قول "نعم" السماح للألم بالتعبير عن نفسه بأقصى قوته، وأنت تعرف أنك لن تصل
إلى الجانب الآخر، ولكنك ستجنى شيئًا فى النهاية، فقط إذا بحثت عنه.

مع استمرار المناقشة فى الفصل، توصلت أنا وطلابى إلى فكرة مثيرة: أن حياتنا كلما زادت ثراءً، زادت فرص شعورنا بألم الخسارة. إذا كان لدينا عدة أصدقاء،
فعلينا أن نتعامل مع المزيد من حالات الوداع. وكلما زادت قدرتنا على الاتصال مع العالم، زاد احتمال مواجهتنا "الفشل" أو الرفض. ولكن من يعيشون حياة ثرية
لن يرضوا بها بديلاً؛ فهم سعداء بتجربة كل ما تقدمه الحياة لهم من أمور طيبة وأخرى سيئة، كما

قرر الفصل أيضًا أن من يعيشون حياة ثرية يعرفون بحدسهم
سـر قـول نعـم للكـون، أمـا مـن يقـولون لا فعـادة مـا ينسـحبون مـن الحيـاة، ويختـارون
الاختبـاء خلـف السـتار لـيحموا أنفسـهم مـن أن يكـونوا ضـحايا، والمفارقـة أنـهم
يكونون كذلك ـ يكونون ضحايا مخاوفهم.

لقد وجدت أكثر الأمثلة المؤثرة والغريبة لقول نعم فى كتاب "فيكتور فرانكل" Man's Search for Meaning، الذى أعطته إياى إحدى صديقاتى وقالت: "أعتقد
أنه من المهم أن تقرئى هذا الكتاب".

وقد استأت عندما علمت أن الكتاب يتحدث عن تجربة "فرانكل" فى معسكرات التعذيب النازية، وهو
موضوع كنت حريصة على تجنبه؛ حيث كان من المخيف
للغايـــة بالنســـبة لـــى أن أنظـــر لـــهذا الموضـــوع. كنـــت أرى الحيـاة فـى
معسـكرات التعـذيب تجربـة مروعـة قـد يعيشـها أى إنسـان علـى الإطـلاق؛ علـى
المسـتوى الـذهنى
والجسدى والروحى. لم أود قراءة الكتاب حقًّا وكنت على وشك تركه عندما قالت لى إنه من المهم
بالنسبة لى أن أقرأ هذا الكتاب. قطعًا كانت تعرف شيئًا لا أعرفه،
لذلك قررت أن أعرف ما كانت تتحدث عنه.

كنت أقرأ الصفحة تلو الأخرى وأنا غاية فى الألم من الوصف الذى يفوق الإدراك الإنسانى، ولم
أستطع أن أمنع دموعى؛ ولكن مع استمرارى فى القراءة، بدأ قلبى
يخفق؛ فلم يواجه "فرانكل" وأمثاله معسكرات التعذيب فحسب، ولكن ـ وفقًا للتعريف الوارد فيما
سبق ـ قالوا نعم لعالمهم، وتمكنوا من خلق تجربة إيجابية
مما قدمته لهم الحياة. لقد تمكنوا من إيجاد هدف لحياتهم وتطورهم، وطريقة لرؤية الكون تخلق
معنى من تجاربهم. وكما كتب "فرانكل":
تُظـهر تجربـة معسـكرات التعـذيب أن الإنسـان لـديه خيـار التصـرف، وهنـاك أمثلـة
عـديدة علـى ذلـك، كثـيرًا مـا تكـون لـها طبيعـة بطوليـة، تثبـت أنـه مـن الممكـن قـهر
الشعور بالفتور، وقمع الغضب. بإمكان المرء أن يحافظ على حرية الروح، واستقلالية العقل، وحتى
فى مثل هذه الظروف من ضغط نفسى وجسدى نحن الذين
عشـنا فـى معسـكرات التعـذيب لا نزال نـذكر الرجـال الـذين كـانوا يسـيرون بـين
المخيمـات لـيخففوا عـن الآخـرين، ويقـدمون لـهم آخـر لقمـة عـيش لـديهم. ربمـا كـان
عـددهم قليـلًا، ولكنـهم دليـل حـى علـى أنـه بـإمكاننا انـتزاع أى شـىء مـن الإنسـان
إلا شـيئًا واحـدًا: آخـر صـور الحريـة؛ وهـى اختيـار توجـه المرء مـهما كـانت الظـروف،
واختيـار طريقـة تقبلـه لقـدره بكـل مـا فيـه مـن معـاناة، طريقـة تعاملـه مـع المحـن
والصـعاب وإمـداده بـالكثير مـن الفـرص ـ حتـى فـى أصـعب الظـروف، لإضـافة معنـى
أعمق إلى حياته.

وأنا أنهى آخر صفحة فى الكتاب، كنت أعرف أن هناك تغييرًا كبيرًا حدث بداخلى، ولن أشعر أبدًا بهذه الدرجة من الخوف الذى كنت أشعر به قبل قراءة الكتاب.
علمت أنه لو تسنى ل"فرانكل" خلق شيء إيجابى من هذه التجربة، والتى أجدها أسوأ تجربة يمكن أن أتخيلها، فمن الممكن بالنسبة لى - ولأى شخص آخر - أن
يوجد قيمة من أى شيء تعطيه له الحياة - إنه وعينا الدائم بأن لدينا الاختيار.

أنا واثقة أن "فرانكل" - لو أتيح له الاختيار - كان سيفضل عدم خوض هذه التجربة، ولكن معسكرات التعذيب هو ما قدمته له الحياة، والقرار له فيما يتعلق
باستجابته للموقف؛ فليس بوسعنا السيطرة على العالم، ولكن بإمكاننا أن نسيطر على ردود أفعالنا تجاهه. أعتقد أنك بدأت الآن ترى كيف ينجح قبولك للعالم،
ليس فقط فى تقليل مخاوفك، وإنما فى إيجاد معنى للحياة.

فـى حصـة أخـرى، قـال أحـد تلاميـذى إننـا إذا قلنـا نعـم لكـل شـىء، فـإننا نتقبـل كـل شـىء. وإذا تقبلنـا كـل شـىء، فـإننا لـن نعمـل علـى تغـيير الأمـور الخاطئـة فـى هذا العالم. فشرحت له أن قول "نعم" يعنى العمل بإيجابية، فى حين أن قول "لا" يعنى الاستسلام، وعندما نرى إمكانية التغيير يصبح بإمكاننا أن نعمل لإحداث
هذا التغيير، وبإمكاننا أن نقول لا للموقف كما هو، ونعم لإمكانية النمو الذى يجلبه. إذا كنت تؤمن بأنه لا أمل فى موقف تواجهه فى حياتك، فإنك تجلس وتترك
نفسك حتى تنهار.

على المستوى العالمى، إذا كنت تؤمن بأنه لا أمل فى إيقاف التدمير النووى، فلن تشارك حتى بالوقوف والبحث عن حلول سلمية لحل مشكلات العالم. إذا كنت
تعرف أن هناك أملًا، فإنك تقول "نعم" لفرصة الاشتراك فى عملية تحويل عالمنا إلى عالم يغمره السلام، مثلما يفعل عدد كبير من الناس فى هذا العالم. وهؤلاء
الأشخاص لا يوقفهم الخوف، لأنهم يقولون نعم للفرص الموجودة فى الموقف.

فقول نعم لا يعنى الاستسلام.

قول نعم يعنى النهوض والتصرف بدافع إيمانك أنك قادر على إيجاد معنى وهدف فى كل ما تقدمه الحياة لك.

إنه يعنى توجيه الموارد للعثور على طرق صحية بناءة للتعامل مع أى موقف معاكس. إنه يعنى التصرف من منطلق قوة، وليس من منطلق ضعف. إنه التمتع

بالمرونة اللازمة لاستطلاع العديد من الخيارات واختيار الخيار الذى يحسن النمو. إنه لا يعنى الانهيار، وإنما تقبل الاحتمالات.

ورغـم أنـه مـن السـهل الإلمـام بمفـهوم قـول نعـم للعـالم، فـإن تعلـم القيـام بـذلك يتطلـب قـدرًا كبـيرًا مـن الوعـى؛ حـيث يبـدو أننـا مبـرمجون علـى الضـغط علـى زر لا، وليس من السهل فهم كيفية قول نعم عندما تجد طفلك مصابًا بمرض خطير، أو عندما تصاب بإعاقة بدنية، أو عندما تفقد عملك، أو عند وفاة شريك حياتك.
تذكر أن:

العالم ملىء بأشخاص حصلوا على "أسوأ" ما تقدمه الحياة... وخرجوا منها منتصرين!

إننا جميعًا نصبح فائزين عندما نقول نعم، والأمر يستحق الجهد اللازم لتتعلم كيفية القيام بذلك؛ لذا سوف تساعدك الخطوات التالية:

1 - 1. ليكن لديك وعى بحقيقة أنك تقول لا. من المفيد أن تحيط نفسك بما يذكرك بذلك. ضع علامات على مكتبك، أو على الطاولة المجاورة لسريرك، أو على
المرآة، أو على مفكرتك اليومية، أو أى مكان تكثر التردد عليه. من العلامات التى ساعدتنى: قل نعم لعالمك (واضحة طبعًا)، هناك فائدة لكل شىء يحدث لى، اترك
الأمور على حالها. لقد أعطتنى ابنتى ملصقًا رائعًا يقول: إذا أعطتك الحياة ليمونًا، فاصنع منه عصيرًا. بإمكانك أن تبتكر مقولات خاصة بك، والتى تشعر بأنها
تناسبك. الهدف أن تظل واعيًا؛ فنحن نغفل هذا الأمر ونحتاج إلى من يذكرنا به دومًا.
2 - 2. بمجرد أن تعى ما يحدث، حرك رأسك لأعلى ولأسفل وقل نعم؛ فالموافقة الجسدية على أى فكرة تساعدك على قبول ما يحدث. حاول أن تحرك رأسك
الآن. سوف تلاحظ أنك تشعر بشىء إيجابى عندما تشعر بأنك توافق بجسمك على ما يحدث، وهذا يعطيك إحساسًا بأن كل الأمور ستكون على ما يرام، لأنك
تحاول أن تفعل ذلك طوال الوقت.
3 - 3. باستخدام المبدأ نفسه، أرخ جسمك - ابدأ من أعلى رأسك وحتى أخمص قدميك. لاحظ أين تشعر بالتوتر وركز على التخلص منه. أذكر من جديد أن الجسم
قد يساعدك على البدء فى الشعور بالإيجابية - وسوف نتناول هذا الأمر فى جزء لاحق.
4 - 4. ابحث عن طرق تضيف بها قيمة إلى أى تجربة تخوضها. اطرح على نفسك الأسئلة التالية: م
الذى أتعلمه من هذه التجربة؟ كيف أستخدم هذه التجربة
بشكل إيجابى؟ كيف أتعلم أن أرقى بنفسى نتيجة لهذه التجربة؟ إن مجرد الرغبة فى خلق شىء
إيجابى تضمن لك حدوث شىء إيجابى تلقائيًا. وكما عرضنا فى
الفصل 7، فإن تخلصك من الصورة التى تضعها فى ذهنك لما "ينبغى" أن يحدث - لتفتح لنفسك كل الاحتمالات - يضيق خيالك كثيرًا.

5 - 5. كن صبورًا مع نفسك. لا تقل لا عندما تجد صعوبة فى قول نعم. ويعد هذا أحد المفاهيم التى تبدو سهلة، ولكنها تتطلب مثابرة حتى تعمل بها. من السهل
أن تشعر بالإحباط عندما تسيطر عليك الكآبة والتشاؤم. فقط انتبه لما يحدث، وثق أنك فى النهاية ستمل هذه الكآبة أو الاستياء، وأنك ستعثر على طريقة تخرجك
من الورطة التى وقعت فيها. فأغلبنا يقوم بذلك - وسوف يساعدك قول نعم على إيجاد طريقك بسرعة أكبر، مما يحسن جودة الحياة التى تعيشها.

هناك نصيحة أخرى قد تكون مفيدة: ابدأ بالتدريب على توافه الأمور فى حياتك، ورغم أن ذلك قد لا تكون له علاقة بالخوف، فهذا من شأنه أن يدربك على هذه
العملية. على سبيل المثال، وأنت جالس فى سيارتك منزعجًا بسبب الازدحام المرورى، قد تذكرك العلامة التى تضعها على لوحة عدادات السير وتقول : قول نعم
لعالمك ربما يذكرك بأنك تقول لا. وعندما تتمتع بهذا الوعى، سوف تحرك رأسك، وترخى جسمك، وتبدأ فى استخدام التجربة بما يعود عليك بالفائدة. بإمكانك
أن تستخدم هذا الوقت فى الاستماع إلى أحد شرائط التسجيل "الملهمة" الموجودة معك، أو تستمع لكتاب مسجل لم يكن لديك وقت لقراءته، أو قد تشعر بالامتنان لعدم وجود ضريبة مطلوبة منك فى الوقت الراهن. لذلك ارجع بظهرك إلى الخلف واستمتع بالتجربة.

إذا كنت متوترًا لأن هناك من ينتظرك، فتذكر أنه ليس لديك ما تستطيع عمله، وبهذا يصبح بإمكانك أن تسترخى. إنها فرصة ممتازة لتتعلم أنها ستتيح فى المستقبل وقتًا إضافيًّا لأى تأخير غير متوقع.

لو كنت أنت من ينتظر، وتقول لنفسك: "لقد تأخر ثانية!"، فركز على قول نعم لحقيقة توافر الفرصة لك لمراقبة الناس أو تدبر أنشطتك اليومية. أنا أحد
الأشخاص الذين يحبون الانتظار؛ فهو يتيح لى فرصة نادرة لأقوم بأى شىء دون أن أشعر بالذنب!

تقدم لك الحياة فرصًا عديدة لتتدرب على قول نعم لعالمك. عندما يسكب طفلك اللبن على الأرض، وعندما يضيع سكرتير أعمالك الخطاب الذى أمليته عليه،
وعندما يتلف المنظف بذلتك - أعتقد أنك فهمت ما أعنيه! فى كل مرة تجد نفسك تقاوم ما يحدث لك فى الوقت الحالى، تذكر عبارة قل نعم لعالمك، وبذلك سوف
تراقب حياتك وهى تصبح ممتعة أكثر وأكثر، كما أن علاقاتك بالعالم بأسره سوف تتحسن بذلك كثيرًا.

وعندما تتقن هذا المفهوم وتطبقه بصفة يومية، سوف تكون مستعدًّا للتعامل مع المزيد من

المشكلات الكبرى التى تواجهك، وسوف تلاحظ أن إحساسك بالخوف
ينخفض كثيرًا عندما تحل محله ثقة أكبر فى قدرتك على التعامل مع عالمك. وعندما ترى احتمالات
فى كل ما هو مستحيل، سترى الكون يسير بشكل "ممتاز"،
وستجد سببًا وهدفًا لكل ما يحدث لك إذا فتحت عقلك لذلك.

المرة الوحيدة التى ستخشى فيها أى شىء هى عندما تقول لا وتقاوم العالم. ربما سمعت تعبير:
"سر مع التيار" - إنه يعنى تقبل ما يحدث فى حياتك عن وعى
منك بذلك. لقد سمعت ذات مرة أن مفتاح الحياة لا يكمن فى معرفة ما سيجلبه لك التيار، وإنما فى
معرفة كيفية السير معه. أو كما اختارت "بارى ستيفينز"
اسم كتابها Don’t Push the River أى "لا تدفع النهر" (لأنه يدفع نفسه بنفسه). توقف عن
الدخول فى مشاجرة مع حياتك. استرخ واترك النهر يأخذك إلى
مغامرات جديدة من خلال التجارب التى تمر بها فى حياتك. بهذه الطريقة - وبهذه الطريقة فقط -
يصبح من المستحيل أن تخسر أى شىء.

ملخص

خطوات قول نعم

1 - 1. استوعب أنك تقول لا.
2 - 2. حرك رأسك لأعلى ولأسفل وقل نعم.
3 - 3. أرخِ جسمك.
4 - 4. تبنَّ توجه "الأمور تسير على ما يرام. لنر الفوائد الذى سأجنيها من هذا الموقف".
5 - 5. كن صبورًا مع نفسك، وسوف تحتاج إلى وقت حتى تتبنى توجه "الموافقة" فى التعامل مع
الحياة. قل نعم لنفسك!

10 اختيار الحب والثقة

هل تعتبر نفسك شخصًا معطاءً؟ فكر فى الأمر للحظة.

لقــد طــرحت هــذا السـؤال علــى بعــض تلاميــذى ذات صـباح - كـان أغلبـهم متزوجـين - فحـركوا رءوسـهم جمـيعًا بالموافقـة؛ لـذلك تعجبـوا مـن ردود أفعالـهم إزاء الواجبات المنزلية التى كلفتهم بأدائها، والتى كانت تتلخص فى: "عد إلى المنزل وقل لشريك حياتك: شكرًا لك". لقد انتشر شعور بعدم الراحة فى الغرفة، وكأننى
طلبت منهم أن يعودوا إلى منازلهم ويضربوا أطفالهم! أخيرًا وقفت "لوتى" - التى تزوجت منذ خمسة وعشرين عامًا وقالت: "لماذا أشكر زوجى؟ يجب أن يسعد
بعودتى إلى المنزل!".

سألتها: "لوتى، لماذا عدت إليه؟"، وتهربت من الإجابة، بقولها: "سيقع فى ورطة بدونى، كما أن تركى المنزل سيحدث الكثير من المشكلات". فكررت سؤالى. وبعد
كثير من الجدال بينى وبين تلاميذى، استطاعت "لوتى" أن تعترف بفضل زوجها، فهو يمثل لها الصحبة، والأمان المادى، والشعور بأنها ليست بمفردها. قلت لها: "حسنًا عودى إلى منزلك واشكريه على ذلك".

حضر التلاميذ إلى الفصل فى الجلسة التالية والفزع يبدو على وجوههم؛ حيث لم يصدقوا مدى صعوبة الاعتراف بأفضال أزواجهم، وقد تمكن بعضهم من أداء
واجبهم، رغم أنهم وجدوا صعوبة فى ذلك، فى حين أن البعض الآخر عجز عن أدائه تمامًا. وقد ذكر البعض أنهم حاولوا شكر أطفالهم وآبائهم أيضًا، ولكنهم
وجدوا صعوبة أيضًا فى القيام بذلك - للمرة الأولى، ساورهم الشك فى مدى عطائهم.

هذا لم يعن أنهم لا يساهمون فى مجالات أخرى من علاقاتهم؛ فأغلب الظن أنهم يتدبرون شئون المنزل، ويربون الأطفال، ويقومون بالمهام الإجبارية التى يفرضها
الزواج. ولكن هل هم معطاءون حقًّا؟ هل يعرفون حقًّا كيفية العطاء، أم أنهم يتبادلون الأدوار فحسب: "افعل ذلك من أجلى" مقابل أن "أفعل ذلك من أجلك"؟

لسـت فـى حاجـة إلـى أن أذكـر مـدى الدهشـة التـى أصـابت تلاميـذى عنـدما اكتشـفوا حقيقتـهم بـهذا الـواجب البسـيط، فأكـدت لـهم أن أغلـب النـاس فـى مجتمعنـا لا
يعرفون كيفية العطاء حقًّا؛ فأغلبنا يعمل فى ظل نظام مقايضة خفى، وعدد قليل هو الذى يعطى أى شىء دون أن يتوقع شيئًا فى المقابل: سواء مال أو تقدير أو

حب أو أى شىء كان.

قد تقول: "ما المشكلة فى الحصول على مقابل؟"، وعندئذ سوف أجيبك بقولى: "لا شىء" ولكن:
إذا كان كل "عطاؤك" يتم من أجل "الحصول" على مقابل
ففكر كم ستكون خائفًا!

فأغلب الظن أن السؤال سيتحول إلى: "هل أتلقى فى المقابل ما يكفى؟". إن طريقة التفكير تلك تثير حاجة شديدة للتحكم فى الآخرين حتى لا تشعر بأنك مخدوع،
وتُحرم من صفاء الذهن، وتشعر بالغضب والاستياء.

الآن فهمت المشكلة التى تجعل "الحصول" أهم دوافعك "للعطاء". فى الواقع:

العطاء الحقيقى دليل على الإيثار، كما
أنه يمنحنا شعورًا أفضل.

لماذا نجد العطاء صعبًا لهذه الدرجة؟ أعتقد أن السبب يكمن فى أمرين: الأول، أنه يتطلب النضج والبلوغ، وأغلبنا لم ينضج بعد. الثانى، أن العطاء مهارة لا
يتمتع أغلبنا بها، وهذان الأمران مرتبطان ببعضهما ويتطلبان قدرًا كبيرًا من التدريب حتى تتمتع بهما. إن السبب وراء عدم تدربنا على هذه المهارة بسيط: أنه لم
يخطر على بالنا أبدًا أننا لا نتصرف كأشخاص ناضجين أو أننا غير معطائين.
لقد خدعنا أنفسنا بعفوية، وهذا مفهوم؛ فنحن نبدو كأشخاص ناضجين ونبدو
معطائين، ولكن الحقيقة تختلف عن الظاهر.

أحد أهم الدروس التى يجب أن نتعلمها فى الحياة هى كيفية العطاء، وهنا يكمن سر خوفنا. ونحن رضع، كنا تجسيدًا للحاجة؛ فقد جئنا لهذا العالم مستقبلين
فقط - علينا أن نأخذ، وإلا فسوف نموت؛ فبقاؤنا على قيد الحياة مرتبط بتغذية العالم لنا، كما أننا لا نعطى فى المقابل سوى القليل: إننا لا نهتم فى أى وقت
نوقظ آباءنا عندما نشعر بالجوع، أو كم نصرخ بصوت مرتفع ونزعج جيراننا عندما نريد أن يحملنا شخص ما.

صحيح أن الآباء يفرحون بابتسامة أو لمس أطفالهم، ومن هذا المنطلق يمكن أن نعتبر الطفل مانحًا، ولكننى لا أعتقد أن الطفل يقضى ليله يفكر: "حياتى ثرية،
ولدىَّ الكثير لأقدمه، لذلك سأفاجئ أبوىَّ بابتسامة كبيرة صباح الغد". الأمر ليس كذلك، ولكنه "منحة" بدائية أو عفوية؛ فالمعدة الجائعة فى الصباح سوف تولد

صرخات من عدم الصبر.

مع مرور السنين نصبح مستقلين أكثر وأكثر، وقادرين على الاعتناء بأنفسنا، أو هكذا نبدو - نلبس ملابسنا بأنفسنا، ونطعم أنفسنا، ونكسب قوتنا؛ ولكن يظل
جزء فينا لا يتجاوز أبدًا مرحلة الزحف. مجازيًّا، نظل خائفين ألا يأتى من يريحنا من الجوع للطعام والمال والحب والثناء ...إلخ. فأى راحة متعلقة بـ "طعامنا" تكون
مؤقتة، لأننا نعرف أننا سنشعر بالجوع من جديد.

تخيل أن هذه المشكلة طرأت علينا فى مجال حياتنا اليومية: سوف نعجز عن العطاء، ونعجز عن الحب، ونصبح مسيطرين - سواء بوعى أو دون وعى منا لأن
بقاءنا على قيد الحياة أصبح على المحك، ولن نستطيع أن ندعم سعادة شخص آخر إذا كانت تتعارض مع سعادتنا. كيف نشعر بأننا نعمل ونحن لا نزال فى الروضة؟ نشعر بأننا ضعاف، عالقون، غاضبون، محبطون، مستاءون، غير منجزين، والأهم... خائفون.

ما الذى قد يخيفك أكثر من الاعتماد على شخص آخر لتصمد فى الحياة؟ عندما نشعر بالخوف بعد البلوغ، نسأل الأسئلة نفسها التى كنا نطرحها ونحن صغار: هل سيخرج أهلى ولا يعودون مرة أخرى؟ هل سيكفون عن حبى؟ هل سيعتنون بى؟ هل سيمرضون ويموتون؟ ولكن بعد بلوغنا نطرح هذه الأسئلة عندما نفكر
فى أزواجنا، وفى أصدقائنا ورؤسائنا وحتى أطفالنا.

الشخص الخائف يكون غير قادر على العطاء؛ فلديه إحساس دفين بالخوف من العالم، وكأنه ليس أمامه مكان يذهب إليه، وليس لديه ما يكفى من الحب،
ومن المال، ومن الثناء، ومن الاهتمام، وليس لديه ما يكفى من كل شىء. وعادة ما يتعمم خوفنا فى أحد المجالات على كل شىء، وننغلق على أنفسنا ونحميها
فى مجالات عديدة من حياتنا، وبإمكاننا أن نتخيل الأشخاص الخائفين أشخاصًا متقوقعين، حاضنين أنفسهم، ورغم أن هذه الصورة تمثل الحالة الداخلية لكل
الخائفين، فإن الصورة الخارجية تفصح عن نفسها فى أى صورة:

فرجال الأعمال الناجحون بحاجة لكسب موافقة رؤسائهم.

وربات المنازل اللاتى يلمن أزواجهن أو أطفالهن لأنهن لم يعشن حياتهن الخاصة.

والسيدات العاملات المستقلات اللاتى يطلبن الكثير من أزواجهن لأنهن يشعرن بأنهن بمفردهن

أغلب الوقت

والرجال الذين لا يطيقون استقلالية زوجاتهم

والمديرون التنفيذيون الذين يتخذون قرارات مضرة غير مسئولة

إنهم جميعًا يؤدون أدوارهم من منطلق خوفهم وحاجتهم إلى الصمود والبقاء على قيد الحياة، وهم جميعًا متقوقعون ومنغلقون على أنفسهم.

إذا وجدت هذا الوصف ينطبق عليك، فأنت مثلنا جميعًا. وهناك عدد قليل منا تعلم أسرار النضج والعطاء الحقيقى. لقد تعلمنا وهم العطاء، وليس حقيقته.
ومثلما تعلمنا العناية بأنفسنا على مستوى أماننا الجسدى، فقد تعلمنا أيضًا ألا نسمح لأحد بأن يخدعنا أو يستغلنا. نتيجة لذلك، نشعر بأن الآخرين يستغلوننا
إذا لم نحصل منهم على مقابل.

إن هذا لا يعنى أننا لا نستطيع أن نستمتع بما يعود إلينا، والعكس صحيح:

فعندما نعطى من موضع حب دون أن ننتظر شيئًا فى
المقابل، نحصل على المزيد أكثر مما نتخيل.

ولكننا إذا بقينا نتوقع الظلم دومًا، فسوف نقضى جزءًا كبيرًا من حياتنا محبطين لأن العالم لا يعاملنا بإنصاف.

إننى لم أجد طريقة للتغلب على حالة العيش المؤلمة تلك إلا وأنا فى منتصف الثلاثينيات، عندما اتضح لى أننى مهما أخذت من الحياة، لن يكفينى شىء أبدًا! فكلما
حصلت على المزيد، أردت المزيد: مزيدًا من الحب، والمال، والثناء، والمزيد والمزيد والمزيد. من الواضح أننى كنت أقوم أو لا أقوم بشىء يمنعنى من الشعور بالرضا.
الأسـوأ مـن ذلـك أنـه كـان يجعلنـى فـى حالـة خـوف دائـم أن أخسـر كـل مـا لـدىّ ذات يـوم، وألا أجـد مـا يكفـينى؛ فقـد رأيـت كـل شـىء كأنـه قطـرة المـاء الأخـيرة فـى
الصحراء، فتمسكت بالحياة.

ثم حان الوقت لأعثر على طريقة عيش أخرى، بما أن طريقتى القديمة لم تكن تفيدنى بالطبع، أو تفيد

أى شىء فى حياتى. وكما قلت فى جزء سابق، سألت عدة
مدرسين حتى حصلت على الإجابة، وقد تعلمت فى البداية، أننى لكى أتخلص من خوف النقص
والاحتياج، علىَّ أن أفعل عكس ما كنت أقوم به حتى ذلك الوقت.
وبدلاً من التمسك بكل ما لدى فى الحياة، بدأت التحرر والتخلص من ذلك. إذا كنت تجد أى شىء آخر
فى هذا الكتاب صعبًا، فانتظر حتى تجرب هذا الأمر! إنه
مـأزق حقـيقى: فمـن السـهل أن تعطـى وأنـت تشـعر بـوجود وفـرة لـديك فـى كـل
شـىء، ولكنـك لا تشـعر بـذلك إلا عنـدما تعطـى، ولـيس قبـل ذلـك! لـذلك: اسـتشعر
الخوف ... ولكن استمر فى طريقك!

دعنى أذكرك من جديد بأن ما أقدمه لك هو عملية تستمر معك طوال الحياة يجب أن تعمل عليها من
اليوم، وأنه ليس هناك علاج سحرى لهذه المشكلة بعد؛
فأنت تحتاج إلى وقت طويل للغاية لتنضج تمامًا. فى الواقع، قد تعتبرها مهمة تستمر معك طوال
الحياة. أنا شخصيًّا أعمل على هذه المسألة منذ سنوات، ولا أزال
أعمل عليها. الجميل فى الأمر هو شعورى بأن قوتى الشخصية وقدرتى على الحب والثقة زادت بما
لا يقل عن 1000% منذ بدأت التدريب على العطاء، كما تلاشت
مخاوف عديدة من التى سأتناولها فيما يلى من داخلى تمامًا؛ فالمكافآت هائلة. أعدك بذلك!

قدم الشكر

ابدأ التفكير فى الأشخاص الموجودين فى حياتك الآن، وأهم شخصيات كانت فى حياتك فيما مضى.
اكتب أسماءهم على ورقة، ثم اكتب قائمة بما قدمه لك كل
منهم بطريقته الخاصة. وحتى لو سبب لك ألمًا وكنت تكرهه بشدة، اكتب ما أضافه إلى حياتك.
بالنسبة إلى "لوتى" - التى تحدثت عنها سابقًا - فبالرغم مما كانت
تشعر به تجاه زوجها، فإنه قدم لها الكثير، وكذلك من الممكن أن تجد مكافأة حتى من أى شىء
سلبى حدث لك.

لقـد اعتـذرت لابنـى ذات يـوم لكونـى لـم أسـانده علـى المسـتوى العـاطفى وقـت طلاقـى
رغـم احتياجـه الشـديد لـى؛ فقـد كنـت غارقـة فـى آلامـى الخاصـة ممـا منعنـى مـن
مساعدته. وقد أجابنى بقوله: "لا بأس يا أمى. لقد تعلمت فى ذلك الوقت الاستقلال، وقد كان درسًا
ثمينًا", ولحسن حظى، شكرنى على ذلك! فعلى مستوى
صحته الذهنية، كان ذلك أفضل كثيرًا مما لو حمل الاستياء بداخله طوال هذه السنوات. لذلك، حتى لو
كنت ترى أن شخصًا أساء إليك، ابحث عن الدروس التى
تعلمتها منه واكتب ما قدمه لك فى قائمتك.

بمجرد أن تكتب كل المكافآت التى حصلت عليها من مختلف الأشخاص الموجودين فى حياتك،

اشكرهم بالترتيب، وإذا كنت لم تر أحدهم أو تسمع عنه منذ فترة،
ففاجئه باتصال أو خطاب واشكره على ما قدمه لك فى حياتك. وسوف تندهش من المتعة التى ستحصل عليها - وتقدمها - من قيامك بذلك.

قد تجد صعوبة فى القيام بذلك مع أشخاص معينين فى حياتك، مثل شريك حياتك السابق، أو صديقك أو رئيسك السابق، أو أبويك أو أطفالك الذين تخلوا
عنك، ولكى تخلص نفسك من مشاعر الغضب والاستياء، جرب المبرر الذى تعلمته فى إحدى ورش العمل منذ سنوات عديدة مضت:
اجلس فى غرفة خالية وأطفئ الهاتف. شغل موسيقى تبعث على الهدوء. اجلس على كرسى مريح وأغمض عينيك. تخيل شخصًا سبب لك الكثير من الغضب أو
الألم، تخيله واقفًا أمامك. فى البداية، أحطه بأشعة من الضوء الأبيض المريح وأخبره بأنك تتمنى له كل الخير - تتمنى له كل ما يتمناه فى حياته. اشكره على كل
ما ألحقه بك أيًّا كان، واستمر فى القيام بذلك حتى تشعر بأنك تخلصت من مشاعرك السلبية تجاهه.

إن القول بأن هذا الأمر ليس سهلاً هو أكبر قول مجحف فى هذا العالم. "أتمنى لها الخير؟ هل فقدت عقلك؟ أريد أن أراها تعانى مثلما فعلت معى!".

فى المرة الأولى التى قمت فيها بهذا التمرين، اخترت شخصًا كان يعمل لدى فيما سبق، وكان قد سبب لى الكثير من الألم والاستياء. كنت أثق فيه، لكنه خان ثقتى
على حد علمى. هل تلاحظ عقلية الضحية فيما أقول تتجسد فى أبهى صورها؟ من الواضح أننى لم أكن أتحمل مسئولية حياتى فى ذلك الوقت. وعندما بدأت
أتدرب، شعرت بكمية لا تصدق من المشاعر.

لقد صدمت أولاً من كمية الغضب والاستياء التى كنت أحملها فى قلبى، وكان من المستحيل بالنسبة لى أن أتمنى له الخير، ولو حتى فى مخيلتى. لقد كان غضبى
تجاهه هائلاً؛ وعندما بدأت أتحرر تدريجيًّا من غضبى، بدت أتصل بالألم الذى شعرت به. وقد تحول هذا إلى غضب من نفسى، لأننى سمحت بحدوث ذلك، ولأننى حملت كل هذا الغضب طوال هذه الفترة. وقد تحول ذلك إلى مصالحة نفسى؛ وبذلك استطعت أن أرى أن كلينا بذل أفضل ما لديه فى ذلك الوقت، واستطعت أن أحيط نفسى وأحيطه بضوء أبيض مريح.

استغرقت هذه العملية حوالى ساعة، وعندما بدأت، ظننت أن شيئًا لن يحدث، ولكننى أخطأت! فقد صرخت، وبكيت، وانجرحت وكرهت وانفتحت وسامحت
وأحببت، وشعرت بسلام. وقد ظللت أقوم بهذا التمرين بصفة يوميةحتى لم أعد أكنُّ أى مشاعر سلبية له، واستطعت أن أتمنى له الخير.

لقد قمت بهذا التدريب مع جميع الأشخاص الموجودين فى حياتى الذين كنت أكن لهم مشاعر سلبية، بغض النظر عن حجمها. كان أحد أولئك الأشخاص هو
زوجى السابق، وعندما استطعت أن أصل فى مخيلتى إلى تمنى الخير له، اتصلت به ودعوته على الغداء، وقلت له إنه كانت لدىَّ أمور لم أفصح له عنها وأننى
أريد أن أفعل ذلك الآن، فسعد باتصالى والتقينا على الغداء.

أخبرته بكل الأشياء التى كنت أقدرها فيه طوال زواجنا، والخصال التى أعجبتنى فيه، فقابل صراحتى بصراحة من جانبه، وأعرب لى عن كل الأمور التى كان يحبها
فىّ. وعندما انصرفت بعد تناول الغداء فى ذلك اليوم، شعرت بأننى أتممت شيئًا لم أكن لأتمه لو لم أفعل ـ كان إحساسًا رائعًا.

إذا لم تتمكن من الالتقاء بالأشخاص الموجودين على قائمتك، افعل ذلك فى خيالك ـ تحدث إليهم كأنك جالس معهم وأخبرهم بما تريد قوله. عالج العلاقة فى
خيالك. سوف تجد الأمر مفيدًا للغاية بالنسبة لصحتك الجسدية والنفسية وكأنك جالس معهم بالضبط.

إننا بحاجة إلى التخلص من الألم والغضب قبل أن نشعر بالحب، وعندما نكن مشاعر سلبية تجاه أشخاص كانوا فى حياتنا فيما مضى، فإننا نحمل معنا هذه
المشاعر فى الحاضر. والأمر لا يقف عند هذا الحد، ولكننا نمرض أنفسنا بذلك، مثلما حدث مع بعضكم بالفعل. ومن الكتب الرائعة التى تتناول موضوع علاج
الجسـم والـروح كتـاب "لـويز هـاى" You Can Heal Your Life؛ حـيث يقـدم تمـارين كثـيرة سـوف تسـاعدك علـى التحـرر مـن الغضـب والألـم والاسـتياء التـى تكنـها داخلك.

يرفض عدد كبير من الناس التعبير عن الشكر لأنهم لا يعرفون مدى أهمية هذا الشكر. تذكر أنك مهم وأن شكرك يحدث فارقًا، ولا تترك أى فرصة لتشكر من قدم
لك أى شىء ـ أى شىء على الإطلاق.

إذا بـدا لـك هـذا الأمـر صـعبًا فـى الـوقت الـراهن، فابـدأ بـالمواقف العـابرة كـأن تقـول لزميـل لـك فـى العمـل: "شـكرًا علـى ..." أو "أقـدر لـك ..." أو "شـكرًا علـى سـعادتك
اليوم، لقد أسعدنى ذلك". شكرًا لك، شكرًا لك، شكرًا لك. ابدأ إدخال هاتين الكلمتين إلى قاموسك بوعى منك بكل ما يحدث حولك، وابدأ شكر الآخرين بدلاً من
أن تنتظر من يشكرك. قد يكون الأمر صعبًا فى البداية، ولكنه يصبح أسهل؛ حيث إن الإفصاح عن الشكر أشبه بعضلة تبدأ فى استخدامها. وكلما استخدمتها

أكثر، اشتدت قوتها - الأمر يحتاج إلى تدريب من جانبك فحسب.

قدم معلومات

إن الكثير مما تعلمناه فى الحياة يأتينا بصعوبة بالغة. ولسبب ما، فإننا نميل لرؤية معاناة الآخرين مثلما عانينا. افعل العكس وابدأ بتقديم أكبر قدر ممكن من
المساعدة للآخرين. على المستوى المهنى، قد يكون هذا الأمر صعبًا للغاية. إننى أذكر أوقاتًا شعرت فيها بوجود خطر علىَّ ممن شعرت أنهم "منافسون لى"، وكنت
أميل لحجب أى معلومات عنهم قد تساعدهم فى عملهم.

حمدًا لله أننى شعرت بالخوف.... واستمررت فيما أفعل بأى ثمن. لقد أصبح بعض من ساعدتهم أصدقائى الطيبين وجزءًا من مجموعة الدعم الخاصة بى. وهنا
يجـب أن أذكـر أن العطـاء يجـب أن يتـم دون تـوقع وجـود مقـابل لـه، وأغلـب الظـن أن النـاتج عنـدئذ سـيكون هـائلاً. لقـد سـأل أحـد تلاميـذى عمـا سـيحدث إذا انقلـب
أحدهم ضدى واستخدم المعلومات التى قدمتها له بشكل تنافسى، وقد كانت إجابتى - ولا تزال - أننى إذا كنت أؤمن بنفسى وبأننى قادرة على النجاح بغض النظر
عما يفعله الآخرون، فما الذى قد أخافه؟ إنها مسألة تطوير ثقتك بنفسك وفى العالم الخاص بك.
لسبب ما، عندما تصبح مصدر دعم للآخرين، تصبح أكبر مما
أنت عليه، كما أنه عندما يستخدم الأشخاص ما تعلموه منك، يزداد تأثيرك على هذا العالم كثيرًا.

قدم المدح

يجد أغلبنا أن المدح يكون أصعب ما يمكن عندما نقدمه لأقرب الناس إلينا: أزواجنا، وأبنائنا، وآبائنا، وأصدقائنا فى بعض الأحيان. وينبع الكثير من الصعوبة من
الغضب والاستياء، ولكننا عندما نمتدح الأشخاص الموجودين فى حياتنا، فإننا نتحرر من السلبية ونفتح الباب لهم لإظهار الحب نحونا والتعبير عنه.

يركز عدد كبير من الناس فى علاقاتهم على السلبية، ولا يجدون صعوبة فى إبراز الإساءات التى قام بها أشخاص مهمون فى حياتهم. ليس من العجيب أن يسير
عـدد قليـل مـن العلاقـات بشـكل طـيب؛ فنحـن نريـد القبـول والـدعم ممـن نحبـهم، ولكـن مـن المـهم كـذلك أن نحـيط أنفسـنا بأشـخاص قـادرين علـى العطـاء والحـب
والرعاية، ويتضمن ذلك الوجه الآخر من العملة:

يجب أن تظهر ما تود أن تتلقاه. كن مثل الأشخاص

الذين تريد أن تحيط نفسك بهم.

سألتنى إحدى تلميذاتى المتشككات عما يحدث إذا ظللت تعطى وتعطى وتعطى ولا تحصل على شىء فى المقابل، فسألتها عن شخص تعرفه يفعل ذلك. فقالت
إنها قدمت وقدمت وقدمت لرجل كانت تحاول أن تعيد علاقتها به؛ ولكنه رفض أن يعود إليها. أعتقد أنها لم تفهم ما أعنيه ـ فى المقام الأول، لم تكن تعطى دون
أن تنتظر المقابل ـ وقد كانت تنتظر الكثير! وباعترافها، كانت تشعر بأنها إذا ظلت تعطى، فسوف يرى ما خسره وأنه بهذا سوف يعود إليها.

أوضحت أن الأمر أشبه بعمل محسوب، وليس نابعًا من الحب، واقترحت عليها أنها بحاجة إلى أن تتركه وتبحث عن شخص آخر قادر على تلبية احتياجاتها،
وذكرتـها بأنـه لا عـيب فـى العطـاء، ولكـن إذا لـم تتـم تلبيـة حـاجتنا فـى علاقـة مـا، فـهذا يعنـى أن الـوقت قـد حـان لإغـلاق البـاب ـ بحـب ـ والارتبـاط بشـخص آخـر؛
فالعطاء لا يعنى أن تكون مثل ممسحة الأرجل، ونحن أهل لأن تلبَّى احتياجاتنا. ولكن لا ينفعنا الغضب إذا لم يلبِّ شخص ما احتياجاتنا تلك.

قدم الوقت

الوقت من الأمور التى يبدو أنها لا تكفينا أبدًا، لذلك نجده واحدًا من أهم ممتلكاتنا، كما أنه إحدى أهم جوائزنا الثمينة. كيف تتنازل عن وقتك؟ تستمع لمشكلة
صديق لك، تكتب خطاب شكر، تشترك فى شىء أكبر منك وتصبح عضوًا فعالاً، تتطوع فى شىء، تقرأ كتابًا لطفل ـ كل هذه الأمور تخرجك من نفسك وتساعدك
على أداء عملك من جزء مختلف منك؛ ذلك الجزء المحب والمهتم.

تحدث "ديفيد" ـ أحد تلاميذى ـ عن إحدى تجاربه فى التنازل عن وقته؛ حيث تطوع لمشروع الإجازة، الذى تضمن زيارة المستشفيات فى إجازة رأس العام. وقد
وصف التجربة بأنها "فتحت قلبه" وأخرجته "من مكانه العادى التافه لمكان مختلف تمامًا... مكان أرقى". لاحظ ما شعر به "ديفيد" من إسهامه بوقته، فلقد ذكر
لنا أنه غنى لطفل كان فى غيبوبة. قالت له الممرضة: "غن له... سوف يسمعك". قال إن الأمر كان بديعًا، ونصح باقى الفصل بفتح قلوبهم لتجربة كهذه ـ "إنها
تجربة غاية فى السمو والرقى!".

شعر صديق عزيز على قلبى ـ أصيب مؤخرًا بسكتة دماغية ـ بالبركة والوفرة فى أحد الأعياد،

فتطوع بمساعدة مطعم كان يقدم وجبات مجانية للفقراء والمشردين
وهو جالس على كرسى متحرك، فلقد أحب كل لحظة فى هذه التجربة، فقد كان يعرف أنه وجوده
مهم، حتى بعد إصابته.

يعد التطوع طريقة رائعة لقضاء الإجازات مع أطفالك، وقد فزعت إحدى صديقاتى عندما قالت
ابنتها، بعدما فتحت 52 هدية: "هذه هى الهدايا فقط؟" - كان هذا
آخر عيد ميلاد يمر عليها كهذا، والآن تتطوع هى وابنتها كل عام لمشروع الإجازة الذى تحدث عنه
"ديفيد"، وقد رأت تغيرًا على ابنتها؛ فبعد أن كانت تتساءل عما
ستتلقاه فى عيد ميلادها، أصبحت تقضى الكثير من الوقت تبتكر ما تأخذه معها إلى المستشفى
لتقدمه للمرضى.

أريد أن أقول كلمة عن التطوع بشكل عام: فى سنوات عملى الأولى فى المستشفى العائم، أتيحت لى
فرص عديدة لمراقبة المتطوعين؛ حيث كان هناك نوعان منهم: نوع يعرف أن وجوده مهم، وآخر لا
يعرف. كم كان الفارق بينهما كبيرًا!

كان النوع الثانى يقدم المساعدة، ليس بدافع العطاء، وإنما لإحساسه أنه
واجب: "يجب أن أرد الفضل لمجتمعى". كان بعض هؤلاء الأشخاص يستخدمون
تجربتهم فى التطوع كطريقة يثبتون بها للجميع مدى "الخير" الموجود فى الناس. إن هذا لا يعنى
أن بعضهم لم يكن يساعد، فقد كانوا كذلك. رغم أن بعضهم
لم يكن يفعل! فقد كانت ذاتهم تحول بينهم وبين القيام بذلك؛ حيث لم يكونوا مهتمين بما تحتاج إليه
المستشفى العائم، وإنما بما يرضى ذواتهم. لذلك، كانوا
كثيرًا ما يسببون المشكلات أكثر مما يساعدون فريق العاملين بالمستشفى.
الأسوأ من ذلك، أنهم كانوا يشعرون بالرضا أو النجاح الشخصى من تجربة التطوع
للعمل فى المستشفى.

أما من كانوا يعرفون أن وجودهم مهم كانوا مختلفين تمامًا - كانوا موجودين، فى هدوء وثقة،
وكانوا يلبون احتياجاتنا قبل أن نطلبها، وكانوا مثابرين يحضرون
إلى العمل فى موعدهم ولم يخيبوا توقعاتنا ولو مرة، وكانوا يقومون بكل ما يطلب منهم، مهما كان،
وقد يبدو أنه يحط من قدرهم. كانوا يفعلون ذلك بفرح،
لأنهم يعرفون قدر أنفسهم، وكانوا نادرًا ما يتحدثون عما فعلوا، وكانوا يفعلون ما عليهم فحسب،
وكانوا محبوبين بسبب إسهاماتهم.

إن الفارق بين الطريقة التى نعمل بها فى هذا العالم عندما نعرف أن وجودنا مهم وعندما لا نعرف
ذلك كبير للغاية، وإذا لم تعترف بعد أن وجودك مهم فى هذا
العالم: تصرف "كما لو كنت" تعرف. سل نفسك: "إذا كنت مهمًّا حقًّا، ما الذى سأفعله فى هذا

الموقف؟ كيف سأتصرف؟" ـ ستجد هذا الأمر مفيدًا حقًا.

إذن، إذا كنت تدرك أهمية نفسك، أو تتصرف "كما لو كنت" تعرف، فقدم وقتك. يا لها من هبة عظيمة!

قدم المال

يعد المال مشكلة هائلة بالنسبة لأغلبنا؛ فمهما حققت من نجاحات، تمر عليَّ لحظات أرى نفسى فيها فى سن الثانية والثمانين أقف على ركن فى الشارع ممسكة
كوبًا فى يدى أتوسل بعض المال من المارة. وقد اكتشفت أن عددًا كبيرًا من الناس تراودهم هذه الصورة فى مخيلتهم؛ ولكن من أين أتتنى؟ ليست لدى أدنى فكرة.
لم أشعر برغبة جامحة فى الحصول على شىء فى هذه الحياة أبدًا، إلا أن خوفى يسيطر علىَّ.

عادة ما يظل معنا الخوف بشأن المادة بغض النظر عن مدى ثرائنا، فقد قرأت مؤخرًا فى الصحف عن حساب رجل ثرى للغاية لا تزال تأتيه كوابيس عن خسارته
كل شىء. بالنسبة له، لن يكفيه المال الوافر أبدًا. ومنذ سنوات، سمعت جملة رائعة فى أحد الأفلام السينمائية البسيطة تقول: "الأمان ليس فى المال، وإنما إيمانك بقدرتك على الاستغناء عنه". قد تكون المشكلة أن أغلبنا لم يعش بدون مال، وهنا نجد مسألة أخرى يكون العوز فيها درسًا ثمينًا.

ويكمن حل مشكلة الهوس بالمال فى التحرر والسير للأمام فى حدود المعقول، ابدأ "بالتبرع" بالمال وأنت مؤمن بأنك ستعثر على طريقة تجعلك تحصل على أى
شىء تريده. كتبت إحدى صديقاتى: "شكرًا لك" على الشيكات التى تسدد بها فواتيرها. بهذا التوجه، نجد الحرية ـ حرية الاستمتاع، وإسعاد نفسك والآخرين،
وأن تكون جزءًا مبدعًا. إن إنفاق المال قد يعود عليك بدولارات هائلة، ولكن الأهم من ذلك، أن تحظى بصفاء الذهن. ولكن هذا لا يعنى أنك يجب أن تبعثر أموالك؛ فالتوازن مطلوب.

قدم الحب

من وجهة نظرى، أجد كل "العطاءات" التى ذكرتها تدور حول تقديم الحب؛ ولكن هناك مكونات أخرى فى الحب. على سبيل المثال، عندما نترك شخصًا يكون
على طبيعته دون محاولة لتغييره، فهذا هو ما يعنيه تقديم الحب. عندما نثق أن هذا الشخص قادر على التعامل مع حياته بنفسه، ويتصرف بناءً على ذلك، فهذا

هو ما يعنيه تقديم الحب. عندما نتحرر ونسمح للآخرين بأن يتعلموا ويتقدموا دون أن نشعر بأن كياننا مهدد بالخطر، فهذا هو ما يعنيه تقديم الحب. كم عدد
العلاقات التى تعرفها، والتى تبدو كذلك؟

ما يبدو كثيرًا على أنه حب ليس كذلك حقًّا. وكما قال "رولو ماى" فى كتابه Man's Search for Himself: "عادة ما نخلط بين الحب والاعتماد على الآخرين،
ولكن فى الواقع، يجب أن يتناسب الحب الذى تقدمه مع قدرتك على الاستقلال".

الحب هو القدرة على العطاء،
والآن هو الوقت المناسب للبدء.

لقدعرضت تقديم الشكر والمعلومات والثناء والوقت والمال، وأعرض الآن تقديم الحب. أنا واثقة أنكم قد تفكرون فى أمور أخرى تضيفونها إلى هذه القائمة. لقد
فهمتم الآن أن العطاء هو التدفق، وهو التحرر من التقوقع على النفس، والانسحاب بها، وإظهار الشجاعة ومد يد العون إلى الآخرين. وعندما نشعر حقًّا بهذه
الوفرة، فإننا نفهم حقًّا ما يعنيه أن يكون لديك أكثر من احتياجاتك.

إن العطاء من منطلق "أهميتك" يعزز قدرتك على العطاء؛ فشأنه شأن أى مهارة أخرى، يتطلب الأمر تدريبًا من جانبك.

سواء كنت تصدق ذلك أم لا فى الوقت الراهن، فإن حياتك تتسم بالوفرة، ولكنك لم تلحظ ذلك. قبل أن تتقبل الوفرة فى حياتك، عليك أن تلاحظ ذلك.

يمكنك زيادة وعيك من خلال ما أسميه سجل الوفرة. اشتر لنفسك مفكرة جميلة، وابدأ بكتابة أكبر عدد ممكن من الأمور الإيجابية الموجودة فى حياتك - الماضية
والحالية - تستطيع أن تفكر فيه. لا تتوقف حتى تصل إلى 150. سوف يجد بعضكم أكثر من ذلك، وعندما تشعر بأنك غير قادر على التفكير فى المزيد، ستتذكر
المزيد فعلاً. ركز فقط على كل النعم الموجودة فى حياتك. ومهما بدت صغيرة، اكتبها فى مفكرتك.

أدخل بعض الأمور الإيجابية على مفكرتك كل يوم. وبدلاً من المذكرات التقليدية - التى يكتب الكثيرون فيها أمورًا سوداوية وكئيبة - اصنع هذا الكتاب الذى يقر
ببساطة: "أنك لديك!". لاحظ كل شىء إيجابى - سواء كان كبيرًا أو صغيرًا - يحدث لك: مجاملة من صديق، ترحيبًا حافلًا من رجل البريد، سماء جميلة، فرصة
لتقديم مساهمات، قصة شعر، بذلة جديدة، وجبة شهية - لاحظ كل شىء جميل يحدث لك.

استخدم مذكرات لتحافظ على تركيزك "ركز على الأمور الإيجابية لا السلبية". ابحث عن النعم، وسوف تجدها فى كل مكان حولك. ستجدها تطوقك، فهناك
الكثير منها ولكنك لا ترى وجودها حولك. ليس هناك حاجة إلى أن تشعر بالندرة، لوجود وفرة فى كل شىء.

إذا اتبعت هذه التعليمات، فأنا واثقة أنك ستوجد دولابًا مليئًا بمثل هذه الكتب فى وقت قصير جدًّا. عد إلى هذه الكتب كثيرًا؛ خاصة عندما تشعر بأنه ينقصك
شىء؛ فالعوز لا مكان له سوى فى عقلك. كان أحد أعظم الأشخاص المعطائين الذين قابلتهم على الإطلاق هم الفقراء الذى قابلتهم فى المستشفى العائم، حيث
راقبت إحساسهم بتقديم مساهمات للأشخاص الموجودين فى مجتمعهم، فوجدت الأمر ممتعًا؛ فالعوز لا علاقة له بالمال أو الممتلكات، إنه متعلق بالحب.
والحب دائمًا موجود فقط عندما تعى أن...

حياتك تفيض بالوفرة، وأنك مهم حقًّا!

إلى جانب كتاب الوفرة، استمر فى قراءة الكتب الإيجابية، واستمع لشرائط التحفيز والإلهام، وكرر التوكيدات الإيجابية الخاصة بك. قل لنفسك: "أنا أتحرر من
خوفى من العوز، وأتقبل الوفرة والرخاء الموجودين فى العالم". فى كل مرة تشعر بخوف متعلق بالمال، أو أى شىء من هذا القبيل، كرر هذه العبارة؛ فبذلك
سوف تشعرك بالسلام، كما أنها ستذكرك بالوفرة الموجودة فى حياتك فى كل لحظة.

ذكّر نفسك بأنك تهدف للوصول إلى الحد الذى تكون فيه شخصًا معطاءً. عندما تدرك حقيقة "امتلاكك" تصبح قادرًا على العطاء، وعندما تعطى لا يصبح لديك
ما تخشاه، بل تكون قويًّا ومحبًّا؛ فالحياة لا تتلخص فيما تحصل عليه، وإنما ما تستطيع تقديمه، وهذا النوع من التفكير يحتوى على قوة كبيرة تفوق الخيال.

فكر فى الأمر: إذا كنت ترى أن هدفك فى الحياة هو العطاء، فسوف يصبح من المستحيل قولبتك. وإذا أخذ شخص ما شيئًا منك، فهذا يعنى أنه يشبع هدفك فى
الحياة، ويستحق شكرك، وعندما تلعب دور الشخص الناضج المعطاء، تقل مخاوفك... وتدرك أنك خلقت للعطاء.

لخص "جورج برنارد شو" المسألة بشكل بديع فى الفقرة الواردة بأسفل، وسوف يساعدك تكرار قراءة تلك الفقرة على وضع الأمور فى نصابها، كما أنها ستمنحك

الشجاعة لتجاوز مخاوفك، وبهذا تصبح ذا نفع كبير للعالم:

هذه هى متعة الحياة الحقيقية، وهى أن يستخدمك الآخرون فى هدف تعرف أنه هدف سامٍ - أن تكون قوة طبيعية لا كتلة محمومة أنانية صغيرة من التذمر
والاستياء، وتتذمر أن العالم لا يكرس نفسه لإسعادك.

أنا مع الرأى الذى يقول إن حياتى ملك للمجتمع بأسره، وسيكون شرفًا لى أن أقدم له كل ما بإمكانى أن أقدمه للمجتمع ما حييت. أريد أن أستغل تمامًا بعد
موتى، لذلك فإننى كلما عملت بجد أكبر، عشت الحياة أكثر.

أنا سعيد بالحياة فى حد ذاتها؛ فالحياة ليست شمعة صغيرة بالنسبة لى، ولكنها مصباح هائل علىّ أن أمسكه فى الوقت الراهن وأجعله يشع بأقصى ما فى وسعه قبل أن أقدمه للأجيال التالية

11 ملء الفراغ الداخلى

تحدثت عن الكثير من الأدوات القوية: عبارات التوكيد، وقول نعم لعالمك، والتفكير الإيجابى، وتحمل المسئولية، وقرارات عدم الخسارة، واختيار الحب والثقة،
وتعلم العطاء، وغيرها المزيد. والسبب الذى يجعل هذه الأدوات قوية أنها تفتح بداخلنا مكانًا، عندما ننقر عليه يجعلنا نشعر "بالإشباع التام".

يُعرف هذا المكان الموجود بداخلنا بعدة أسماء منها: الذات السامية، والذات الداخلية، والعقل الباطن، والنفس الطيبة. أنا شخصيًّا أحب تسميته "الذات
السامية"، لأنه يوضح أنه بإمكاننا السمو والتغاضى عن هذا الجزء الدفين فينا الذى يفكر فى صغائر الأمور التى تسبب لنا الخوف، والكراهية وكل الأنواع الأخرى
من السلبية، وهو يزود العقل بمستوى جديد من التواجد لا علاقة له بالاضطرابات والقلاقل اليومية.

هناك مجموعة من علماء النفس الذين يؤمنون بوجود الذات السامية وتأثيرها على الفرد - بعضهم يشير إلى عملهم فى دراسة الذات السامية باسم "قمة علم
النفس"، ويشير إليه البعض الآخر باسم "ما وراء علم النفس"، كما أن هناك العديد من المعلمين وعلماء ما وراء الطبيعة الذين يدرسون فى مجال الذات السامية.

وكل هؤلاء يقترحون أن الذات العليا قادرة على الإحساس والتكيف بدرجة كبيرة مع التدفق المتناغم الموجود فى الكون. إنها تحتوى على الكثير من الفضائل العليا: كالإبداع والحدس والثقة والحب والبهجة والإلهام والطموح والاهتمام والعطاء - كل شىء نتمنى أن نشعر به فى أعماق قلوبنا.

يبدو أن عددًا كبيرًا منا يبحث عن شىء "خارجنا" نكمل بها حياتنا؛ حيث نشعر بالوحشة، والوحدة، والفراغ. ومهما فعلنا أو امتلكنا، لا نشعر بالامتلاء التام
أبـــدًا، وهـــذا الشـــعور بـــالفراغ أو الوحـدة الشـديدة هـو الإشـارة التـى توضـح لنـا أننـا حـدنا عـن الطـريق القـويم، وأننـا بحاجـة لتصـحيح مسـارنا. وكثـيرًا مـا نعتقـد أن التصحيح يكمن فى الارتباط بشريك الحياة، أو شراء منزل أو سيارة أو عمل جديد أو أى شىء من هذا القبيل؛ ولكن الأمر ليس كذلك.

أعتقد أن ما يبحث عنه أغلبنا حقًّا هو الوجود الروحانى بداخلنا. عندما نبتعد عن ذاتنا السامية، نشعر بما وصفه "روبرتو أساجولى" بدقة شديدة بأنه "الحنين إلى
الذات الإلهية". عندما تشعر بهذا الإحساس بالضياع، أو الخروج عن المسار الصحيح، يجب عليك استخدام الأدوات التى تجعلك تتوافق مع ذاتك العليا لتعثر من
جديد عن منزلك، ومن ثم تسمح للمشاعر الطيبة بأن تتدفق بداخلك من جديد.

قد تتساءل: "أين كانت هذه الذات السامية مختبئة طوال حياتى؟". كثيرًا ما نسمع تعبير: "الجسم والعقل والروح". إنه يستخدم كإشارة لكل وجودنا، وقد كان
المجتمع الحديث مهتمًّا فى الأساس بالجسم والعقل. أما الجزء المعنى بالروح - الذى يضم الذات السامية - فقد ضاع بعض الشىء فى الزحام. ورغم ذلك، هناك
بعض الأماكن التى تعلمك بعض الأمور عن الذات السامية. لذلك ليس من العجيب أن نركز تمامًا على الجانب الفكرى والجسدى فى أنفسنا. فى الواقع، لا يدرك
عدد كبير منا وجود جانب روحانى فينا.

أضف إلى ذلك أن هناك عددًا كبيرًا من الناس لا يحب كلمة "روحانى"، ولا يهتمون بلحظة ذكرها، والسبب أنهم يربطون بين كلمة "روحانى" والقوى الخارقة
للطبيعة؛ فبالنسبة لهم تعنى كلمة "روحانى" الخروج عن المسار الصحيح.

سوف تتقبل استخدامى للكلمة، سواء كنت تؤمن بها أم لا. وعندما أتحدث عن الأمور الروحية، أتحدث عن الذات السامية - المكان الذى ينبع منه الحب والطيبة
والوفرة والبهجة وكل الصفات الأخرى التى سأذكرها فى جزء لاحق. صدقنى عندما أقول لك إنك إذا لم تتصل بهذا الجزء الروحى بداخلك - سواء كنت واعيًا أو
غير واعٍ بذلك - فلن تشعر بالرضا أبدًا.

أنا واثقة أن كل واحد منكم عمل من هذا الجانب دون أن يعرف بذلك. هل سبق وأعطيت شيئًا لشخص ما وشعرت بالرضا لدرجة أن عينيك امتلأتا بالدموع؟ هل
سبق وسحرك جمال شىء ما - غروب الشمس أو زهرة - وشعرت بإحساس بالوفرة؟ هل سبق وتغاضيت عن سلوك قبيح صدر من شخص ما وشعرت بالحب
تجاهه لأنك شعرت بالألم الذى يشعر به؟ هل سبق ودمعت عيناك من الفرح وأنت تشاهد فيلمًا تجد بطله يتغلب على عقبة صعبة؟ إذا كنت قمت بأى من الأمور
السابقة، فيمكننا القول إن ذاتك العليا هى التى كانت تعمل. عندما تُعرِض عن صغائر الأمور: "إنها لم تشكرنى حتى!"، "إنه حتى لا ينظف جوربه المتسخ"، "لماذا
لم يتصل؟"، وتتصل بعالم الجمال، فإن ذاتك العليا هى التى تفعل ذلك.

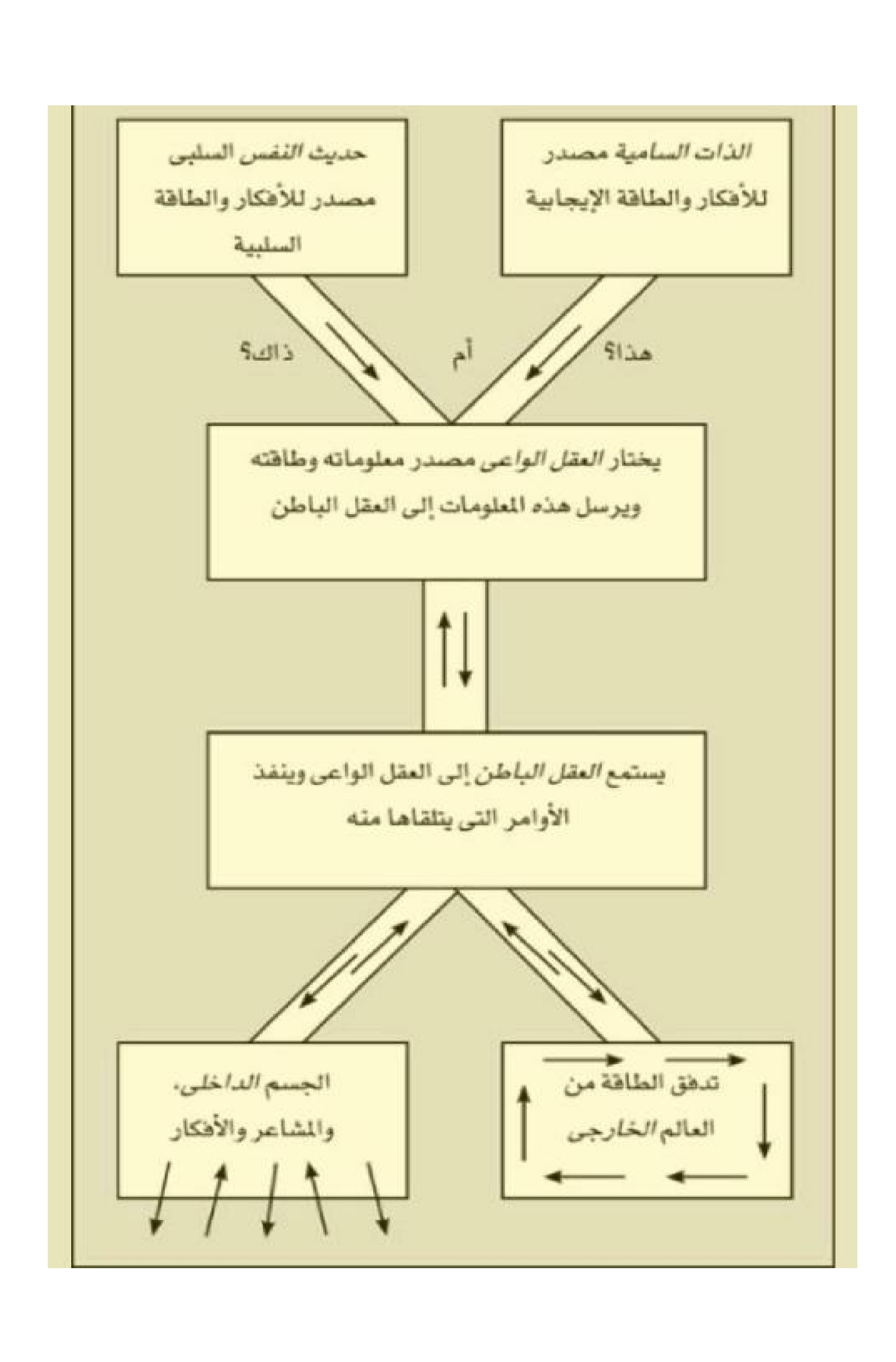
ستجد أنك تشعر بسمو شديد عندما تتصل ذاتك العليا بمجموعة من الذوات العليا الأخرى؛ فعندما تحزن بعد انتهاء احتفالات دورة الألعاب الأولمبية - عندما
تشعر بروعة هذا العالم عندما يجتمع كل الناس على قلب رجل واحد لمصلحة الجميع - تشعر بمجموعة الذوات العليا، وتجد القوة والحب يملآنك.

أنت تدرك بلا شك أن القوة - وحتى الشعور بالسمو - قد يُستَمدان من الشر، لكن الفارق هو ذلك الشعور الرائع الذى تتمتع به من كل الأشياء التى تولدها ذاتك
السامية، التى تنبع من الحب، أما القوة التى تنبع من مكان سلبى فإنها لا تخفف حنيننا إلى الذات الإلهية. فى الواقع، نجدها تأخذنا إلى أبعد من ذلك، وتبعدنا
عن أماكن راحتنا؛ لذلك عندما يتخلى عنك إحساسك المؤقت بالقوة، تشعر بالضياع والوحدة والخوف، ولكنك عندما تتقرب من ذاتك السامية، تشعر بالتمركز
والوفرة، والتدفق. وعندما تشعر بهذه الوفرة، يتلاشى خوفك تلقائيًّا.

كما تعمل ذاتك السامية عندما تقوم بـ "معجزات" فى حياتك: تتمتع بالقوة التى تمكنك من رفع سيارة عندما ترى أحد أحبائك حبيسًا أسفلها، أو القوة التى
تمكنك من إتمام مهمة بارزة قال الجميع إنها مستحيلة. قطعًا سمعت الكثير من الناس يقولون: "لا أعرف كيف فعلت ذلك، ولكن هذا ما حدث!" - لقد نبعت
قوتهم من ذاتهم السامية.

الآن، وبعد أن عرفتك بذاتك السامية، دعنى أرِك نموذجًا مبسطًا للغاية للكينونة، ولكن دعنى أوضح أن الشكل المعروض فى الصفحة التالية ليس شاملاً: فهو
يتغاضى عن أجزاء عديدة من عالمنا الداخلى والخارجى، ولكنه يذكرنا بأنه باستطاعتنا اختيار تجاربنا فى الحياة.

حديثك لذاتك ـ كما تذكر ـ هو ذلك الحديث الذى يقودك للجنون. إنه مستودع كل أفكارك السلبية، منذ ميلادك وحتى الوقت الراهن. كما أنه يحتوى على ذاتك
الصبيانية، التى تحتاج إلى كسب اهتمام الآخرين دومًا ولا تعرف كيف تولى اهتمامك لهم. إن العقل الواعى يرسل أوامره إلى العقل الباطن بناءً على المعلومات
التى يتلقاها من ذاتك السامية أو حديثك لنفسك، ولكن بإمكاننا أن ندربه على اختيار أحدهما.



الذات السامية مصدر للأفكار والطاقة الإيجابية
حديث النفس السلبى مصدر للأفكار والطاقة السلبية
هذا؟
أم
ذاك؟
يختار العقل الواعى مصدر معلوماته وطاقته ويرسل هذه المعلومات إلى العقل الباطن
يستمع العقل الباطن إلى العقل الواعى وينفذ الأوامر التى يتلقاها منه
تدفق الطاقة من العالم الخارجى
الجسم الداخلى، والمشاعر والأفكار

يعد العقل الباطن مستودعًا يضم ملايين المعلومات، كما أنه متصل بالطاقة الكونية، وهو يعمل مثل الكمبيوتر؛ حيث يبحث عن المعلومات ويصنفها. فقد تجد
نفسك على سبيل المثال لا تتذكر اسمًا ما، وفجأة ودون أن تتوقع أن تتذكره على الإطلاق، يخطر ببالك دون مقدمات - عقلك الباطن هو الذى يعمل هنا؛ فالعقل
الباطن يتلقى أوامره من العقل الواعى، وهو لا يتساءل أو يصدر الأحكام، ولا يعرف الصواب من الخطأ أو الصحى من غير الصحى. أتذكر تجربة الذراع التى أوردناها فى الفصل 5، عندما قيل لعقلك الباطن: "أنا قوى وأستحق التقدير" - زادت قوة الذراع. وعندما قيل له: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"، تم خفض
الذراع بسهولة. إن العقل الباطن يؤمن بما يقوله له العقل الواعى سواء كان صحيحًا أم لا، أو حتى إذا كنت تؤمن بما تقول أم لا.

كما يوضح النموذج، يصبح بإمكان عقلك أن يختار الاستماع إلى حديث النفس السلبى وهو يثرثر بكل الأحاديث السلبية المحبطة، أو أن يختار الاستماع إلى ذاتك
السامية، التى تؤكد الذات، والحب، والعطاء والوفرة. إن كل التمارين والأفكار الواردة فى هذا الكتاب تركز على فتح العقل الواعى بابه إلى وفرة الذات السامية
فى مقابل ندرة حديث النفس السلبى.

كثيرًا ما لا يعى العقل الباطن أنه يدار من خلال حديث النفس السلبى، حتى لو كان هناك وعى؛ فقد اعتاد العقل الواعى الاستماع لحديثك لنفسك لدرجة أنه -
فى خضم الأحداث اليومية - "ينسى" الاستماع إلى الذات السامية، ومن ثم فإنه بحاجة إلى تذكرة دائمة، وهنا تظهر حاجتك إلى التوكيدات والتفكير الإيجابى
والشرائط، والكتب والمقولات وغيرها من الأدوات الأخرى؛ لتذكر عقلك الواعى بأنه ليس عليك الاستماع إلى حديثك السلبى لذاتك بعد ذلك.

أما بالنسبة للذات السامية، فلطالما كان حديث النفس السلبى هناك، وسوف يظل كذلك، وليست هناك فائدة من البكاء على ظهوره من آن لآخر! فأنا أضمن لك
أن هذا هو ما سيحدث، ويجب أن تدرك أن هناك حديثًا سلبيًّا بداخلك، بالإضافة إلى حديث ذاتك السامية لك. ولا يعد أحدهما صحيحًا أو خاطئًا - كل ما هناك
أن كلًّا منهما يمنحك تجربة مختلفة فى الحياة.

إذا استمعت إلى حديث النفس السلبى، فإن تجربتك فى الحياة تجلب لك الخوف، وتحرمك التوسع.

وإذا استمعت إلى ذاتك السامية، فسوف تصبح تجربتك فى
الحيـاة ممتعـة وغزيـرة ولا تحتـوى علـى أى خـوف؛ فـأنت - شـأن أى شـخص آخـر
- خبـير فـى الاسـتماع إلـى حـديث النفـس السـلبى، ومـهمتك أن تصـبح خبـيرًا
فـى
الاستماع إلى ذاتك السامية، ثم يصبح الاختيار الصحيح أمرًا ممكنًا بالنسبة لك.

لماذا تحدث العديد من الأشياء الإيجابية عندما يختار العقل الواعى أن يعمل وفقًا لأوامر الذات
السامية، ولماذا يحدث العكس عندما يستمع إلى حديث النفس
السلبى؟ يبدو أنه عندما يتلقى العقل الباطن أوامره من العقل الواعى، فإنه يعمل على تنفيذها من
خلال الاتصال بالجسم والمشاعر والأفكار، ومن ثم فإنه عندما
يسمع عبارة: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"، فإنه يرتبط بمشاعرك ويجعلك محبطًا قليل الحيلة.
وهو يتصل بأفكارك ويجعلك تفكر بغباء، كما أنه يملؤك
بطاقـة سـلبية. أمـا عنـدما يسـمعك تقـول: "أنـا قـوى وأسـتحق التقـدير"، فإنـه
يتصـل بجسـمك ويجعلـه قـويًا. ويتصـل بمشـاعرك ويجعلـك تشـعر بالثقـة والحيويـة،
ويتصل بذكائك ويجعلك تفكر بوضوح، كما أنه يملؤك بطاقة إيجابية.

الأكثر من ذلك أن هناك طاقة حياتية لا يمكن أن يتواجد فى الحياة بدونها. وعند تنفيذ الأوامر التى
يتلقاها من العقل الواعى، فإن العقل الباطن يتصل بالطاقة
الحياتية، التى تجلب لك ما "طلبته" بالضبط. فإذا قلت لنفسك: "أنا ضعيف ولا أستحق التقدير"،
فإن الحياة تمنحك ما طلبه عقلك الباطن وتعطيك كل الأشياء
السلبية؛ فتجد الناس يدوسونك، ولا تحقق أى شىء تريده، وتجد كل شىء يعترض طريقك، وتشعر
بأنك لا تقوى على تحريك أى شىء.
أما عندما تقول: "أنا قوى وأستحق التقدير"، فإن الحياة تلتزم بما طلبه العقل الباطن وتمدك بكل
الأشياء الإيجابية؛ فتجد الناس يحترمون قوتك ويعاملونك
بعدل، وتكتسب كل الأشياء الرائعة، ولا تجد ما يعترض طريقك لأنك تجد طريقة تخلصك من كل
العقبات التى تواجهها. السر هنا أن الطاقة الكونية لا تحكم
على ما تقوله لها، تمامًا مثلما هى الحال مع عقلك الباطن.

يتحـدث علمـاء مـا وراء الطبيعـة عـن قوانـين الطاقـة الكونيـة، وأحـد هـذه القوانـين قـانون
الجـذب. فمثلمـا أن "الطـيور علـى أشـكالها تقـع"، فـإنك عنـدما ترسـل طاقـة
سلبية، فما الذى تتلقاه؟ طاقة سلبية. وعندما ترسل طاقة إيجابية، فما الذى تحصل عليه؟ طاقة
إيجابية. ربما يوضح ذلك ضرورة تدريب العقل على إرسال أفكار
إيجابية فقط.

قد يجد بعضكم صعوبة فى تقبل فكرة الطاقة الحياتية، وليس عليك أن تؤمن بهذه الفكرة لكى تتصل

بذاتك السامية؛ ولكنك عندما ترى نفسك متصلاً بشىء
أكبر منك، فإنك لا تشعر بأن عليك أن تقوم بذلك بمفردك تمامًا؛ حيث يزداد إحساسك بقوتك، وتقل مخاوفك كثيرًا. ويرتبط ذلك بالمستوى الثالث من الخوف: "أخشى ألا أستطيع التعامل مع الأمر".
الآن، وبعد أن علمت أن الطاقة الحياتية تساندك، صار بإمكانك أن تتعلم الثقة فى الكون وليس فى نفسك فحسب،
وهذا النوع من الثقة المزدوجة يشير فى النهاية إلى نهاية مخاوفك.

إحـدى الأدوات التـى يسـتخدمها العقـل البـاطن لكـى يربطـك بمـا تبحـث عنـه هـو
الحـدس ـ تلـك الرسـائل الغريبـة التـى تتلقـاها مـن عقلـك البـاطن عنـدما يقـول لـك:
"وجدتها!". إن أى شخص استشعر قوة الحدس لا يستطيع أن ينكر أن هناك من يعمل لصالحك إذا استمعت له. ومن خلال معرفتك بكيفية الثقة فى حدسك،
تحدث "المعجزات".

دائمًا ما يعمل حدسنا لصالحنا، ولكننا عادة ما لا نعمل بناءً على تعليماته. عندما اتخذت قرارًا واعيًا بالعمل على الأفكار التى تدور فى رأسى، بدأت "مصادفات"
مذهلة تحدث معي؛ فقد جاءت "دروس الخوف" فى الأساس بناءً على حدسى. فى ذلك الوقت، كانت لدى فكرة غريبة أننى ذات يوم فى المستقبل أريد أن أقدم
دورة عن الخوف، فأجلت هذه الفكرة بالطبع، لأننى كنت مشغولة للغاية بأمور أخرى ولا يسعنى أن أكتب وصف الدورة باختصار، ثم أبحث عن مدرسة تريدنى
أن أقدم فيها مثل هذه الدورة ـ بدا كأن لدىَّ الكثير من العمل.

ذات يوم، بينما كنت جالسة أعمل على مكتبى، طرأت بذهنى فكرة غريبة تقول: "اذهبى إلى مدرسة نيو سكول بمدينة نيويورك". لم أعرف لماذا خطرت هذه الفكرة
على بالى؛ فأنا لم أدخل من قبل مدرسة نيو سكول فور سوشيال ريسيرش، ولم أكن حتى أعرف أين توجد، ومن باب الفضول، قررت الذهاب إلى هناك. قلت
لسكرتيرة أعمالى إننى ذاهبة إلى هذه المدرسة، فسألتنى عن السبب. "لا أعرف!"، فنظرت إلىّ نظرة غريبة وأنا أخرج من الباب.

ركبت سيارة أجرة نقلتنى إلى باب المدرسة مباشرة، وعندما دخلت الردهة، سألت نفسى: "ماذا علىّ أن أفعل الآن؟"، فرأيت كتيبًا إرشاديًّا ورأيت قائمة بمختلف
الأقسام، فوقعت عيناى على قسم العلاقات الإنسانية ـ "من المفترض بى أن أذهب إلى هناك". لقد ظن عقلى أننى "أرسلت" إلى هناك أغلب الظن لأحصل على
ورشة عمل رائعة من هناك. كنت مدمنة ورش عمل فى ذلك الوقت، ولكن لم تخطر على بالى فكرة التدريس فى هذه المدرسة.

اتجهت إلى باب قسم العلاقات الإنسانية ودخلته؛ حيث لم يكن هناك من يجلس على مكتب الاستقبال. نظرت من خلال الباب الموجود على يمينى ورأيت سيدة
تجلس على مكتبها. نادت قائلة: "هل بإمكانى مساعدتك؟". ودون "تفكير" فى الأمر، اندهشت عندما وجدتنى أقول لها: "أنا هنا لأقدم دورة تدريبية عن التغلب
على الخوف، فلقد كنت أتحدث مع رئيسة القسم، دون أن أدرك ذلك، وقد كانت سيدة رائعة تدعى "روث فان دورين". نظرت إلىّ بدهشة ثم قالت أخيرًا: "لا
أصدق ذلك! لطالما كنت أبحث فى كل مكان عمن يقدم دورة عن الخوف، ولكننى لم أعثر على أحد. واليوم هو آخر يوم لتعيين الشخص المناسب - يجب تسليم
عمل كل الأقسام اليوم".

سألتنى عن مؤهلاتى وسعدت بها، ثم قالت لى إن عليها أن تسرع لتلحق بالحافلة وطلبت منى أن أكتب بسرعة وصفًا للدورة وأضع لها عنوانًا مناسبًا. وقد فعلت
ما طلبت، فسلمته إلى سكرتيرتها وأسرعت نحو الباب، وهى تشكرنى كثيرًا.

بعدما غادرت المكان، وقفت فى حالة ذهول؛ حيث لم أكن أنوى مطلقًا أن أقدم دورة هناك، وقد استغرق ما ظننت أنه مهمة شاقة - تحتاج لأشهر - منى اثنتى
عشرة دقيقة بالضبط! كانت "روث فان دورين" تريد شيئًا، وكنت أنا الأخرى أريد شيئًا، فجمعنا الله معًا. المدهش فى الأمر أننى لو كنت فكرت فى الأمر، لما ذهبت
إلى هذه المدرسة فى الأساس، وكنت ذهبت إلى جامعة هانتر، حيث كنت أريد أن التحق بالطلبة غير المتخرجين، أو إلى جامعة كولومبيا، حيث أعددت دراساتى
العليا. كنت أعرف الكثير من الناس فى كلا المكانين، ولم يكن من الممكن أن تطرأ هذه المدرسة على تفكيرى المنطقى أبدًا.

جدير بالذكر أن تدريسى هذه الدورة كان نقطة تحول فى حياتى؛ فقد كانت التجربة إيجابية للغاية وبدا "مناسبًا" تمامًا أن أترك عملى الذى قضيت فيه عشر سنوات من عمرى لأصبح معلمة وكاتبة. بالمناسبة، ربما تكون قد خمنت عنوان الدورة: "استشعر الخوف .... واستمر فى طريقك!".

أنا واثقة أنك سمعت عن قصص مثيرة أكثر من قصتى عن الحدس؛ فأنقذت حياة البعض، والتقى البعض الآخر رغم الصعوبات، وغيرها من الأمور المذهلة التى
تحدث. كل ما أريد أن أوضحه من هذه القصة أننا جميعًا ننفتح على قوة الحدس تلك بمجرد أن نستمع إلى الرسائل التى يرسلها العقل الباطن لنا، والذى أعتقد
أنه يعمل بناءً على تعليمات أصدرناه له دون أن ندرك ذلك بوضوح. ربما نكون نسينا الأمر، ولكن العقل الباطن لا ينسى أبدًا، بل إنه يؤدى عمله بشكل أفضل
عندما نخرج عقلنا الواعى من المسألة ونتركه يقوم بعمله دون تدخل من جانبنا،

وهذا هو السبب الذى يجعلنا نتلقى أفضل الأفكار الملهمة عندما نسترخى أو نفعل أى شىء آخر غير المهمة التى تحتاج إلى حل لها.

ابدأ بالانتباه إلى حدسك ثم تصرف بناءً على ذلك. إذا قال لك عقلك: "اتصل بفلان..."، فاتصل به، وإذا قال لك: "اذهب من هنا"، فاذهب. قد تتعجب فى البداية
مما إذا كان الصوت الذى يتردد بداخلك هو حديث النفس السلبى أم صوت حدسك، ولكن اتبع التعليمات التى تتلقاها فحسب، وسوف تحدد أيهما يحدثك عما
قريب. أنا الآن أتصرف بناءً على فكرة تبدو من أكثر الأفكار "المضللة" التى دخلت رأسى، وأنا مندهشة من الروابط التى تمت، ففى كتاب **Uncertainty Embracing**، خصصت فصلاً كاملاً لزيادة قوة حدس التى نتمتع بها، وقد كتبت كتبًا كاملة عن الحدس وهى متوافرة فى الأسواق. إنه مجال يستحق
الدراسة!

لقد بدأت أعتمد على عقلى الباطن كثيرًا لدرجة أنه عندما تؤرقنى مشكلة أقول: "أنا أطلب من عقلى الباطن أن يمدنى بحلول"، ثم أكف عن القلق وأتوقف عن
التفكير فيها. وبطريقة ما، وبسهولة ودون أدنى جهد من جانبى، يأتينى الحل، ومن المفيد أن تقوم بذلك وأنت ذاهب إلى النوم فى المساء. تخلص من أى شىء
يشغل بالك وامتنع عن التفكير؛ فبذلك سوف تنام بشكل أفضل، نتيجة لذلك.

عندما نشعر بالاستياء، فإننا لا نسمح لوفرة ذاتنا العليا أن تتدفق. إذا كنت منحازًا أو "متمركزًا" - كما هو موضح فى الشكل التالى - فسوف تشعر أنك فى تدفق
متناغم.

الذات السامية

العقل الواعى

العقل الباطن

الطاقة الحياتية

عندما تظل متمركزًا، لا يكون لديك ما تخشاه، كما أنك تقرع باب مصدر طاقتك، وتسير كل الأمور على ما يرام. ولكن كيف تصبح متمركزًا، خاصة وأنت تشعر
بالاستياء؟

إذا كنت منزعجًا لأمر ما - لنفترض أنه حصولك على عمل طالما أردته - فسوف يبدأ قلقك يتزايد وسوف تشعر بأنك إذا لم تحصل على هذا العمل، فإن عالمك سوف
ينهار، وسوف يبدأ حديث النفس السلبى يسيطر عليك ويقودك للجنون، محاولاً أن يقنعك أنه العمل الوحيد المتاح لك، وأنك لن تصمد بدونه. حديثك السلبى
لنفسك يحاول أن يبعدك عن المركز بذلك، وبعد ذلك تستخدم الأساليب الواردة فى هذا الكتاب.

سوف تكرر العبارات الإيجابية وتستخدم مفردات مقياس من الألم إلى القوة المدرج الخاص بك. إذا حدث ذلك فشغِّل موسيقى هادئة أو استمع لأحد شرائط التأمل أو طمأنة النفس مثل Inner Talk for Peace of Mind؛ فبذلك سوف تبدأ فى قرع باب مصدر قوتك - ذلك المكان الذى ترى من خلاله العالم كمكان
آمن ومطمئن. تذكر دومًا أنه من الواقعى أن تفكر بإيجابية وليس بسلبية، وتذكر أيضًا تجربة الذراع؛ فحديث النفس الإيجابى يعمل حتى لو لم تكن تؤمن بذلك.

قل لنفسك:

"هذا العمل ليس كل حياتى، وإذا لم أحصل عليه فهذا لأنه ليس أفضل ما يناسبنى. وإذا كان مقدرًا لى، فسوف أحصل عليه. أستطيع أن أسترخى الآن وأُوكل
المسألة إلى عقلى الباطن والطاقة الكونية. كل الإجابات التى أحتاج إليها موجودة بداخلى، والأمر كله يسير على نحو ممتاز، وليس هناك ما أخشاه".

بينما تقول لنفسك هذه الحقائق، اعمل على إرخاء جسمك، وإذا ظللت تغذى نفسك بهذه الكلمات الإيجابية للحد الكافى، فسوف تلاحظ هدوءًا ودفئًا يجتاح
جسمك وعقلك، وسوف تشعر بالأمان. إن كل عبارة إيجابية تقولها لنفسك تجذبك - كأنها مغناطيس - أكثر وأكثر نحو المركز... إلى مصدرك. لقد وصلت إلى مكان
الأمان، وتحررت من النتائج، ولم يعد لديك ما تخشاه.

قد تحتاج إلى بعض الوقت فى البداية لكى تعود إلى المركز؛ لذلك ابحث عن مكان هادئ واجلس هناك كما يحلو لك حتى تشعر بتحسن. سوف تساعدك الشرائط
التى تساعدك على الاسترخاء فى العودة إلى المركز بشكل أسرع؛ فهى لا تدخلك هذه الحالة المزاجية وتبعدك عن أى مصدر للضوضاء فحسب، ولكنها تساعدك

على الاسترخاء والشعور بقوتك بمجرد أن تديرها.

ما الذى تقوله لنفسك إذا كانت المشكلة فى علاقتك بشريك حياتك وليست عملك؟

"هذاالشخص ليس كل حياتى. إذا كان من المقدر لنا أن نظل معًا، فسنبقى كذلك. أنا واثقة أن عقلى الباطن والطاقة الكونية وفرا لى أكثر زيجة تناسبنى، وأستطيع
أن أواصل طريقى وأنا واثق أن كل شىء يسير بشكل ممتاز. إن حياتى متشبعة، وثرية، فلا داعى للخوف".

فى وقت مبكر من زواجى، وجدت أنا وزوجى منزلاً مناسبًا لنا، ولكنه كان باهظًا للغاية بشكل يفوق قدرتنا المالية، إلا أننا قدمنا عرضًا بالسعر الذى يناسبنا. لقد
وجدت نفسى مهووسة بتملك البيت، فبدأ حديث النفس السلبى يقول:

"لن تعثرى أبدًا على المال الكافى لتسديد أقساط المنزل، وإذا بعت أصولك، فلن يتبقى لديك ما تدخريه. وماذا إذا احتجت إلى المال؟ إذا خسرت هذا المنزل، فلن
تجدى منزلاً آخر بهذا الجمال. ولكن كيف ستجمعين المال اللازم لشرائه؟".

لكننى جلست بسرعة وبدأت حديث النفس الإيجابى الذى يجذبنى كالمغناطيس إلى المركز.

"هذا المنزل لا يمثل كل حياتى، وإذا كان نصيبى أن أحصل عليه، فسأحصل عليه، وسوف يأتينا المال بسهولة ودون أدنى جهد. أما إذا لم يكن المنزل من نصيبى
فسوف نعثر على منزل آخر لا يقل عنه جمالاً، وربما أفضل. أنا أعتمد على عقلى الباطن لكى يمدنى بكل الإجابات التى أحتاج إلى معرفتها، والأمور تسير بشكل
ممتاز، وليس هناك ما أخشاه".

توقفت كل مخاوفى، وسيطر علىّ شعور بالهدوء. وكل مرة كنت أشعر فيها أننى أستمع لحديث النفس السلبى، كنت أعود إلى ذلك المكان من الأمان والهدوء.
أصبح المنزل من نصيبنا، حيث حصلنا على المال بيسر ودون أدنى جهد. ومن خلال ثقتى بالله، شعرت بأننى أجذب نحوى كل ما أحتاج إليه لأشترى المنزل بشكل
مريح.

أنا مقتنعة بأنه...

إذا لم نركز دومًا وبكامل وعينا
على الجانب الروحى فينا،
فلن نشعر أبدًا
بأى بهجة، أو رضا أو أمان
أو ترابط - وهى مشاعر نسعى لها جميعًا.

الأمـر يحتـاج إلـى تـدريب؛ فعنـدما يتحـدث النـاس عـن "سـيرهم علـى الطريق" أو يتحـدثون عـن الحيـاة بـاعتبارها "رحلـة"، فإنـهم يشـيرون إلـى اليقظـة والانتبـاه دومًا ليدربوا عقولهم الواعية على الاستماع إلى دروس ذواتهم العليا، التى قد تبعد عنهم بسبب أحداث النفس السلبية.

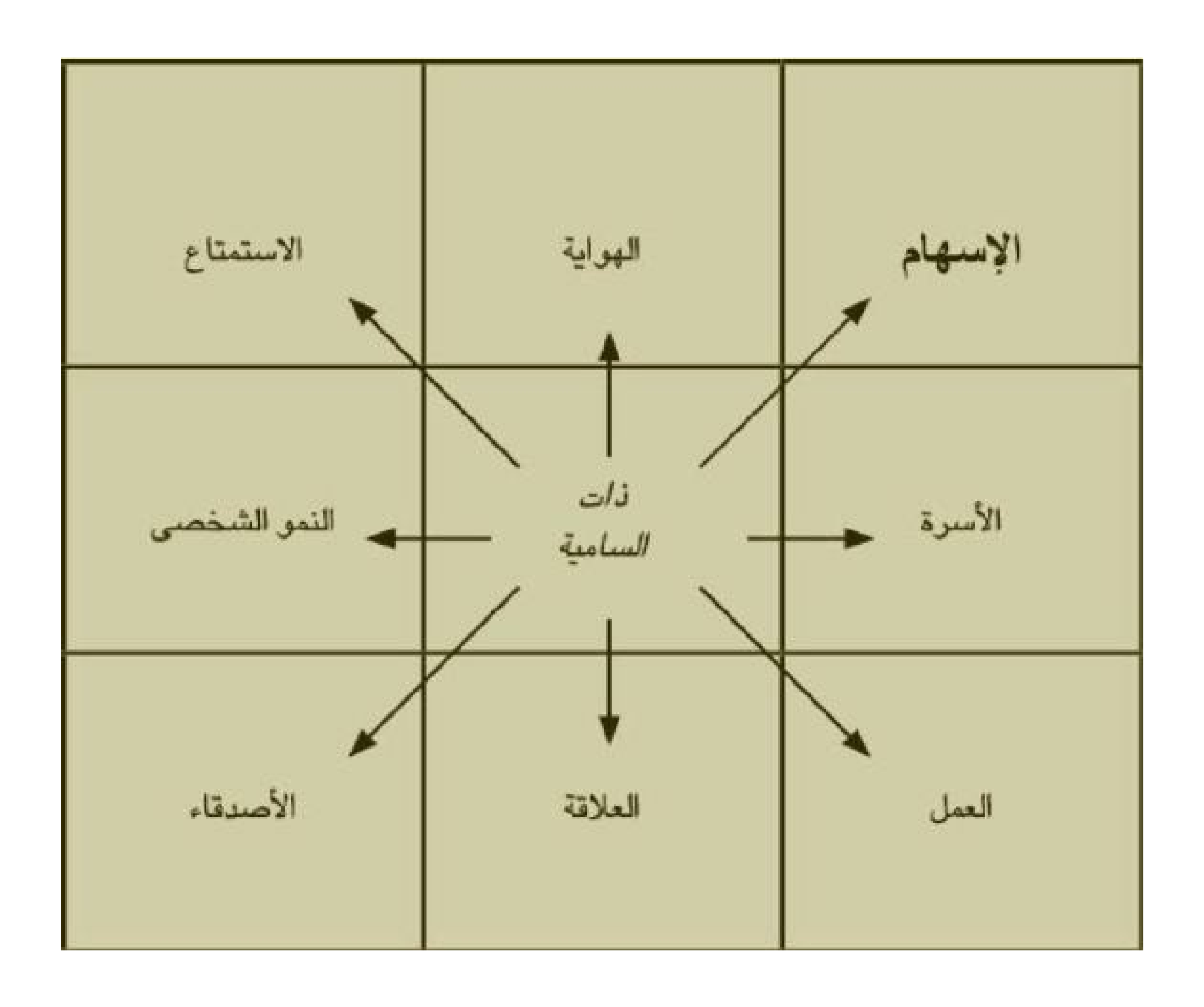
لنعد من جديد ونر كيف يساعدك استخدام شبكة حياتك بالكامل على تلقى التدريب الذى تحتاج إليه.
أقترح أن تجعل ذاتك السامية أحد صناديقك الدائمة.
خصص وقتًا كل يوم لتشعر بالهدوء وتركز على ذاتك العليا، باستخدام مختلف الأدوات المقترحة؛
من عبارات إيجابية، وشرائط إلهام وتأمل، أو أى أداة أخرى
تناسـبك. وأفضـل وقـت تقـوم فيـه بـذلك هـو الصـباح، لأنـه يعـدك لبـاقى الـيوم.
ركز أيـضًا علـى منطقـة الـذات العليـا لتعثـر علـى إجابـة علـى بعـض المشـكلات التـى قـد
تواجهها.

يختلف صندوق الذات السامية عن باقى الصناديق، لأنه المجال الذى يؤثر إيجابًا على باقى مجالات حياتك. من هذا المكان الأسمى - الذى يترفع عن الصغائر – توجد
قيمة لأى مكان تذهب إليه وأى شىء تقوم به، وعند قدومك من مكان روحى، فإنك تعزز جودة
علاقاتك مع باقى العالم: أسرتك وعملك ومساهماتك وأصدقائك
ونموك الشخصى... إلخ. ضع فى اعتبارك أن شبكتك سوف تبدو مثل الشبكة الموضحة أدناه.

إن الطاقة الإيجابية المحبة التى تتدفق من روحك القوية سوف تفيض على باقى مجالات حياتك.
بالنسبة لمن اكتشفوا بالفعل ذواتهم الروحية يعرفون ما أتحدث
عنه.. وبالنسبة لمن لا يعرفون، لديكم كنز حقيقى بداخلكم.

إن صندوق المساعدات قد يحافظ على تمركزك، فعندما تنخرط فى طاقة أكبر تثيرها بداخلك مجموعة الذات العليا، فإنك تتشبع بالقوة والهدف، وهى تساعدك
على تقديم المساعدة بشىء تؤمن به من صميم قلبك. اجعل مساعداتك صندوقًا دائمًا فى شبكتك
أيضًا؛ فهو سيذكرك بأن لديك المزيد لتقدمه، حتى لو لم تؤمن
بذلك. تذكر أن العمل "كما لو كنت" ينجح سواء كنت تؤمن بذلك أم لا.

حياتك بالكامل بدون روحانيات



لا يهدف الكتاب لأن يشرح لك عالم الروحانيات ـ كل ما أريد القيام به هو فتح شهيتك، لتتحمس

لمزيد من التعلم. أنا أحثك لتبحث عن قوانين الكون التى يؤمن
بها علماء ما وراء الطبيعة، ومن المفيد أن تبدأ بكتاب Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life للمؤلفين "مايكل سى. ران" و"إليزابيث ران أروت". لا تجعل كلمة "ما وراء الطبيعة" تضايقك؛ فهى تعنى ببساطة دراسة ما وراء الأشياء المادية المحسوسة. وتعد
قوانين ما وراء الطبيعة سهلة للغاية يسهل فهمها إلى حد مثير، وقد تخلصك من الكثير من الحيرة بشأن كيفية عمل العالم، كما أنها قد تساعدك على زيادة
ثقتك بنفسك وبالكون الذى تعيش فيه، الذى هو علاج أكيد للخوف. وهذه القوانين تحتاج إلى التدريب عليها طوال الحياة - شأنها شأن أى شىء آخر فى هذا
الكتاب - ولكنها ستوجهك إلى الوجهة التى تختار الذهاب إليها. وبالنسبة لأصحاب العقائد، سوف ترون أن هذه القوانين جزء من عقائدكم، وكما قلت فى وقت
سابق، إذا لم تكن تؤمن بالقوى الخارجة عن سيطرتك، فسوف تنجح هذه القوانين أيضًا.

كما أننى أدعوك أيضًا لدراسة أفكار "سى. جى. يونج" و"روبرتو أساجولى"، وكلاهما مفكر عظيم فى مجال علم دراسة الذات العليا. ويعد "أساجولى" مؤسس
التركيب النفسى، وهو نموذج رائع لمعرفة الذات وتقويتها، ويستخدم التركيب النفسى أساليب عديدة تحررنا مما اعتدناه فيما مضى، وتسوية نزاعاتنا الداخلية
(من قبيل "أريد من يعتنى بى" فى مقابل "أريد أن أتحلى بمسئولية كاملة")، كما أنه يوقظ بداخلنا قوة الحب والإبداع.

إحدى الأدوات القوية التى يستخدمها ممارس التركيب النفسى وغيره من الفروع هو التخيل الموجه. وقد يكون هذا الأسلوب أحد الأساليب الناجحة فى الاتصال
بالذات العليا. وهناك عدد من الكتب الرائعة التى تناولت هذا الموضوع، وأقترح عليك أن تقرأها. ولكن لتعرف ما أعنيه بالضبط بقوة التخيل الموجه، يجب أن
تشعر به، لذلك أقترح عليك أن تنضم لورشة عمل فى التخيل الموجه أو تشترى شرائط لها؛ فالقراءة تمدك بالفهم، ولكن التدريب يمدك بالتجربة، وياللفارق بين
الأمرين!

باختصار، يتطلب منك التخيل الموجه أن تغمض عينيك، وترخى جسمك، وتستمع إلى الشخص الذى يعطيك التعليمات. إنه يستخدم قوة خيالك لترى الحياة
كما كنت قد تراها لو استمعت إلى ذاتك العليا. إذا كنت خائفًا، فهذا يعنى أن خيالك يستمع لحديث النفس السلبى، وأغلب الظن أنك لن تستعيد فى ذهنك
سوى قصص مخيفة. من خلال التخيل الموجه، قد تتعلم كيفية التخلص من حديث النفس السلبى لبعض الوقت وترى وتشعر بصور ذهنية لم ترها أو تشعر بها
من قبل، وكثيرًا ما تكون لهذه الصور جمال خلاب لدرجة تجعل عينيك تمتلئان بدموع الفرح. وحتى الصور السلبية التى تراها ستجدها مفيدة؛ فهى كثيرًا ما

تزودك بأفكار كنت تخبئها عن نفسك.

هناك من يجدون صعوبة فى تكوين صور بصرية، ولن يكون التخيل الموجه فعالاً معهم. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص، فلا تقلق، واستخدم أدوات أخرى، مثل
التوكيدات اللفظية، لتساعدك على إيجاد طريقك إلى الذات السامية؛ ولكننى أقترح عليك أن تجرب التخيل.

قـد تفيـدك قـراءة تمـارين التخيـل الـواردة فـى هـذا الكتـاب بصـوت مـرتفع، مسـتخدمًا نبـرة صـوت هادئـة قـدر اسـتطاعتك، وعنـد اسـتماعك إلـى شـرائط التخيـل التـى
سجلها الآخرون، سوف تعرف الوقت الذى تحتاج إليه بين كل جملة لتحدث التأثير الكامل.

ستجد فيما يلى نسخة مختصرة للتخيل الموجه أستخدمها فى فصولى وفى الشريط الخاص بى The Art of Fearbusting.

اجلس على كرسى مريح، وظهرك فى وضع مستقيم، وضع قدميك على الأرض ويديك على وركيك، وليس عليك سوى الاستماع إلى تعليماتى والسماح لأى شىء
يطرأ عليك بأن يعبر عن نفسه. ليست هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بالتخيل. تقبل فقط أى شىء يطرأ عليك.

الآن، أغمـــض عينيـــك... واجعلـــهما كـذلك طـوال قيـامك بـالتخيل. خـذ نفـسًا عميقًا... اسـتنشق كـل طاقـة الحـب المـوجودة فـى الكـون... ثـم أخـرج كـل طاقـة الحـب الموجودة فى الكون... شهيق... وزفير. استشعر مدى روعة الاسترخاء التام. ابدأ من قمة رأسك وحاول أن ترخى جسمك بالكامل حتى تصل إلى قدميك... استرخ.
أرخِ العضلات الموجودة بين عينيك... خديك... فمك... رقبتك... كتفيك... ظهرك... ذراعيك...يديك... صدرك... معدتك... أردافك... رجليك... قدميك...

حاول أن ترخى كل جسمك... واحرص على ألا تكون هناك ذرة فيك لم تسترخ بعد... استرخ...
أريدك الآن أن تفكر فى هدف فى حياتك... هدف معين... وأنت تعرف أن الخوف يمنعك من التقدم قدمًا لتحقيق هذا الهدف...

الآن أريدك أن تتخيل نفسك تقترب من هذا الهدف "وكأنك" لست خائفًا من شىء...

أريدك أن ترى نفسك تقترب من ذلك الهدف بقوة وثقة فى نفسك... ثقة أن الأمور ستسير على ما

يرام...

ما الذى كنت قد تفعله... لو لم تكن خائفًا؟...

حاول أن ترى نفسك... ما الذى ستفعله بعد ذلك... لو لم تكن خائفًا؟...

انظر للأشخاص المحيطين بك... كيف كنت تتعامل معهم... لو لم تكن خائفًا؟...

كيف تتعامل مع نفسك؟...

استمتع فقط بهذه القوة ولاحظ قدرتك على الحب... وعلى العطاء...

الآن، وبعد أن أصبح هذا الشعور بداخلك دومًا... وأصبح جزءًا منك...

أنت قادر على المضى فى حياتك بهذه القوة وهذه الثقة.

انظر لنفسك... وأنت تحقق هدفك... بقوتك... وثقتك... وحبك... وعطائك....

ببطء... عد بنفسك من جديد إلى هذه الغرفة... وأنت تعرف أن هذه القوة متاحة لك... بمجرد أن تبدأ العمل... سوف تأتيك القوة...

استشعر نفسك على كرسيك... متواجدًا فى هذه الغرفة... استمع إلى الأصوات المحيطة بك... وعندما تستعد، افتح عينيك... ليست هناك حاجة إلى العجلة.
عندما تستعد... افتح عينيك.

تمدد واستشعر حلاوة قوتك؛ حيث إنها ملك يمينك تنتظرك لكى تأخذها.

أقترح أن تسجل تمرين التخيل ذلك على شريط كاسيت بصوت هادئ، أو تترك هذه المهمة لصديقك، تاركًا مساحة كافية بين كل أمر وآخر لتسمح لخيالك بأن
يخلق التفاصيل ويستشعر مختلف المشاهد.

بالنسبة لطلابى الذين يجيدون التخيل، يعد هذا التدريب قويًّا للغاية؛ فقد أبلغ عدد كبير منهم أنهم فى المرة الأولى استطاعوا رؤية العالم بدون خوف - أبلغوا
أنهم عندما تخلصوا من مخاوفهم، لم يجدوا بداخلهم سوى الكثير من الحب. وقد انبهروا بمدى روعة العالم بدون خوف وكم أرادوا تقديم يد العون لمن حولهم.
إذا لـم تكـن لـديك أدنـى فكـرة عـن شـكل العـالم بـدون خـوف، مـن الصـعب عليـك أن تفـهم مـا تحـاول القيـام بـه بأقصـى جـهدك. بمجـرد أن تتكشـف لـك هـذه الرؤيـة، يصبح الطريق أسهل كثيرًا. تعرف متى تستمع لذاتك العليا ومتى لا تفعل.

يمكن استخدام التخيل أيضًا فى البحث عن إجابات عن الأسئلة الخاصة بالهدف والمغزى من حياتك، أو فى استيضاح أهداف حياتك، أو الكشف عن حقائق مهمة
تخفيها عن نفسك، والخيال يستخدم فى أمور عديدة، ويزودك بأفكار هائلة - أفكار قيمة للغاية تجعل المعلمين والأطباء يستخدمونه.

لقد قدمت لك الكثير من الأفكار والأدوات، ولكن لكى تنجح معك بفاعلية يجب أن تتحلى بالثقة. كثيرًا ما طُلب منى إثبات أن كل ما أعمله صحيح، ولكننى أقول
لك إن بعض الأمور لا يمكن إثباتها، أو لم تثبت على الأقل حتى الآن.

لا أستطيع أن أثبت أن الذات السامية موجودة، ولا أستطيع أن أثبت أننا على اتصال بمصدر رائع لطاقة الشفاء والتغذية، ولا أستطيع إثبات أن العقل الباطن
قادر على خلق "معجزات" فى العالم الداخلى والخارجي، ولا أستطيع إثبات أن الأدوات التى قدمتها لك ناجحة. ولكننى أعرف أننى عندما أستخدم هذه الأفكار
نمـوذجًا لحيـاتى، تتغـير تجـاربى كثـيرًا وأجـد نفسـى أحـب الحيـاة بكـل مـا فيـها، ولا أسـتطيع أن أثبـت أننـى علـى صـواب... كما لا يسـتطيع أى شـخص أن يثبـت أننـى مخطئة. كما كتب "هيو براذر" فى كتابه **There Is a Place Where You Are Not Alone**:
لماذا تختار أن تكون على حق ولا تختار أن تكون سعيدًا،
رغم أنه ليست هناك طريقة تجعلك على حق؟

الآن، وبعد أن جربت الحياة عند الاستماع إلى حديث النفس السلبى وذاتك العليا، أجد أنه من الأفضل لك أن تستمع لذاتك العليا، وأنا شخصيًّا سأفعل ما
بوسعى لأفتح نفسى أكثر وأكثر لأتمتع بعقل وقلب مليء بالحب والبهجة والإبداع والرضا، والسلام. هذا هو هدفى الذى جعلنى أستخدم التقنيات الواردة فى
الكتـاب. لقـد قطعـت أميـالاً عـديدة لتحقـيق هـذا الـهدف، وأنـا أتطلـع لأميـال عـديدة أخـرى أود أن أقطعـها. أنـا واثقـة أننـا سـنلتقى فـى الطـريق... إذا لـم نكـن التقينـا بالفعل.

الاختيار لي

عندما أستمع لحديث النفس السلبي	عندما أستمع إلى ذاتي السامية
أحاول التحكم	أثق
لا أنتبه للنعم الموجودة في حياتي	أقدر
أحتاج	أحب
أكون عديمة المشاعر	أكون مهتمة
أعيش في فوضى	أعيش في سلام
أنغلق	أكون مبدعة
لا أعرف بأنني مهمة	أكون مهمة
أتمرد	أجذب
أحدث فارقًا بالسلب	أحدث فارقًا بالإيجاب
آخذ	أعطي وأتلقى
أشعر بالملل	أشعر بالانخراط
أشعر بفراغ	أشعر بالإشباع
عندما أستمع لحديث النفس السلبي	عندما أستمع إلى ذاتي السامية
يساورني الشك في نفسي	أكون واثقة
أشعر بعدم الرضا	أشعر بالرضا
تكون رؤيتي محدودة	أرى الصورة بالكامل
أنتظر وأنتظر	أعيش الآن
أشعر بقلة الحيلة	أكون مفيدة
لا أستمتع أبدًا	أشعر بالبهجة
أشعر بإحباط دائم	أسير مع الموجة
أكبت استيائي	أسامح
أشعر بالتوتر	أشعر بالاسترخاء
أشعر أنني إنسان آلي	أشعر بالحيوية
يتجاوزني الآخرون	أحب تقدمي في السن
أكون ضعيفة	أكون قوية
أكون عرضة للهجوم	أكون محمية
أحيد عن الطريق	أسير على الطريق
أحاول السيطرة	أتحرر
أكون فقيرة	أتمتع بالكثير
أكون وحيدة	أتصل بنفسي وبالآخرين
أكون خائفة	أكون متحمسة

12 هناك متسع من الوقت

ها أنت جالس... لديك كل أنواع المعلومات التى تحتاج إليها لتقوى نفسك فى مواجهة كل مخاوفك، فماذا بعد؟ ما الذى أقوله لك لأساعدك على السير على المسار
الصحيح وأنت تواصل الجزء التالى من رحلتك؟ أولاً، ستجد التشجيع والتحفيز اللذين تلقيتهما من هذا الكتاب معك دومًا إذا احتجت إليهما، وعندما تشعر بأنك
تخـرج عـن المسـار الصـحيح، أو أن قـوى خارجـة عنـك تسـتقطبك، ارجـع إليـه مـن جـديد وأعـد قـراءة الأجزاء التـى تشـعر بـأنك بحاجـة إليـها، كمـا أننـى بعـد نشـر هذا الكتاب، ألفت كتابًا آخر بعنوان **Feel the Fear ... and Beyond** يضم التمارين والتدريبات التى تعلمتها من هذا الكتاب؛ فكلما زاد تمرينك، كان ذلك أفضل!

أكبـر مشـكلة تواجـهها فـى حيـاتك هـى عـدم الصـبر. تـذكر أن عـدم الصـبر هـو ببسـاطة طريقـة تعـاقب نفسـك بـها؛ فـهو يسـبب التوتـر، وعـدم الرضـا، والخـوف، فـإذا شـعرت بـأن حـديث النفـس السـلبى يجعلـك تشـعر بعـدم الصـبر، فاسـأله: "لـِمَ العجلـة؟ كـل الأمـور تسـير بشـكل ممتـاز. لا تقلـق. عنـدما أسـتعد للمضـى قـدمًا، سأفعل. فى الوقت الراهن، أنا أستوعب الأمر كله وأتعلم".

عندما ننتبه إلى القدرات الموجودة بداخلنا، فإننا نندفع إلى إحكام قبضتنا عليها "بسرعة". وكلما حاولنا إحكام قبضتنا علينا أكثر، بدت تهرب منا أكثر، ومن ثم لا
يمكننـا القيـام بـهذا الأمـر بسـرعة. هنـاك نـدوات وورش عمـل وكتـب وشـرائط تمـدك بـالأدوات، ولكنـها ليسـت أدوات سـريعة؛ فلكـى تسـتخدمها وتتقنـها تحتـاج إلـى التدريب عليها طوال حياتك.

لقد لقنت ابنى درسًا فى الصبر وهو لا يزال صبيًّا صغيرًا؛ حيث أوضحت له كيف يغرس بذرة فى أصيص زرع وشرحت له أن هذه البذرة الصغيرة ستخرج زهرة
جميلـة، وتركتـه مـع الأصـيص وذهبـت لأقـوم بـأمور أخـرى. وبعـد مـرور وقـت طويـل عـدت إلـى غرفتـه فوجـدته يضـع كرسـيًّا أمـام الأصـيص فـى انتظار خـروج الزهـرة. وعندما سألته عما يفعل، فقال لى: "أنتظر الزهرة حتى تخرج"، فأدركت أننى لم أشرح له أمرًا مهمًّا فى هذه العملية. لذلك لا تجعلنى أرتكب الخطأ نفسه معك.

كثيرًا عندما نشعر بالإحباط، ظنًّا منا أننا لا نتعلم أى شىء من كل جهودنا، وتكون هناك تغيرات تحدث بداخلنا، لكننا ندرك هذه التغيرات بعد وقت طويل من
حدوثها. ففى النهاية، حصل ابنى على زهرته؛ حيث استيقظ ذات يوم ووجدها فى الأصيص، ورغم أننا لا نشعر بحدوث أى شىء، يحدث العكس - هكذا يسير

الأمر معك.

ذات يـوم، ألقـيت جـذع شـجرة فـى نـار المـدفأة التـى كـانت علـى وشـك الانطفـاء
وعـدت لقـراءة الكتـاب الـذى كـان معـى، وكنـت ألقـى نظـرة بـين الحـين والآخـر علـى
النـار
ولاحظت عدم وجود لهب بعد. لم يكن هناك حتى ذلك الدخان الذى يشير لاشتعال النار، وبعد ذلك،
وبينما كنت أنظر إلى النار التى تبدو خامدة، تصاعدت
ألسنة النار حول الحطب. إن الصبر يعنى معرفتك أن الأمر سيحدث... وإعطاءه الوقت اللازم
لحدوثه.

أكرر من جديد أنك تحتاج إلى الثقة فى أن الأمور كلها ستسير بشكل ممتاز. ما الذى أعنيه بكلمة
"ممتاز"؟ لقد أصبحت أؤمن بأن هناك نوعين من التجارب فى
الحياة: تجارب تنبع من الذات السامية، وتجارب تضم شيئًا نتعلم منه؛ حيث إننا نظن أن النوع الأول
مبهج للغاية، وأن النوع الثانى يضم صراعًا ومعاناة، ولكن
كليهما جيد. فى كل مرة نواجه صعوبة شديدة، نعرف أن هناك شيئًا لم نتعلمه بعد، وأن الحياة تمنحنا
الفرصة الآن لكى نتعلمه. إذا دخلنا التجربة ونحن نضع
ذلك فى اعتبارنا، فإننا لا نفكر وكأننا "ضحايا"، ونسمح لأنفسنا بقول نعم. لذلك، بصرف النظر عما
يحدث فى أى وقت فى حياتك، ضع فى اعتبارك أن الأمور
تسير بشكل ممتاز.

طالما أنك تذكر أن الحياة عملية مستمرة من التعلم، لن تشعر بذلك الإحساس السيئ بأنك لم تتم ما
عليك بعد؛ فتجربتى فى السنوات القليلة الأخيرة، أوضحت
لى أن الكثير من البهجة الموجودة فى الحياة تكمن فى استشعارها. وليس هناك شىء مُرض مثل
لحظات التقدم عندما تكتشف شيئًا عن نفسك وعن الكون يضيف
قطعة أخرى إلى الأحجية العجيبة التى نعيشها؛ فمتعة الاكتشاف لذيذة، وأنا لا أعرف مكتشفًا لم
يرغب أن يكتشف المزيد عند وصوله إلى هدفه.

التحدى هو أن تبقى على طريق ذاتك السامية؛ فهى رحلة ممتعة أكثر من الطرق الأخرى التى قد
تختار السير فيها، وسوف تعرف ما إذا كنت تسير على الطريق
الصحيح من خلال ما تشعر به. ثق بمشاعرك، وإذا لم يكن الطريق الذى تسير فيه يمدك بالبهجة
والرضا والإبداع والحب والاهتمام، فهذا يعنى أنه ليس الطريق
الـذى ينـاسـبك. قـل لنفسـك: "حسـنًا، لقـد جـربت هـذا، ولـم ينجـح. مـاذا بـإمكانى أن
أجـرب أيـضًا؟". لا تنخـدع وتعتقـد أن تغـيير الأمـور الخارجيـة يعنـى تغـير الأمـور
الداخلية؛ فالعكس هو الذى يحدث.

إن الطريق الذى يحتاج إلى تغيير هو الطريق الموجود فى عقلك، ولكن هذا لا يعنى أنك بمجرد أن تستمع لذاتك العليا، لن ترغب فى تغيير الأمور الموجودة فى
عالمك المادى، ولكنك يجب أن تغير عقلك أولاً، ثم سيأتى كل ما هو صحيح بعد ذلك.

الطريق أشبه بتجربة تسلق جبل - التسلق صعب ووعر، ولكنك فى كل مرة تتوقف لتنظر حولك، يصبح المنظر مخيفًا أكثر؛ حيث ترى فضاءً شاسعًا، ويختفى
"تدفق" العالم من تحتك وأنت ترى المزيد والمزيد من الكل، وكلما ارتفعت أكثر، تبتعد عن الثقل الموجود بأسفل، وتشعر بأنك أصبحت أكثر خفة، وتشعر أنك
حر، فتندفع لأعلى من خلال الجمال المتزايد الذى تراه.

من هذه الميزة، تصبح أكثر رحمة أيضًا، فقد لا تحب بعض الأفراد بسبب سلوكياتهم المتوحشة، ولكن من نقطة أعلى، سترى المزيد من الصورة العامة، ويصبح
هؤلاء الأفراد أكثر من سلوكهم "الخاطئ"؛ فهم أيضًا لديهم مكان داخلى هائل لم يكتشفوه بعد، ومن ثم فإنك تبدأ تستشعر أحزانهم، ولا تكون قاسيًا فى
الحكم عليهم للغاية.

إن الرحلة لأعلى لا تكون دومًا ممهدة بحيث يسهل التسلق. قد تتسلق، ثم تتوقف وترتاح، وتعيد تنظيم نفسك من جديد. وهذه هى الحال أيضًا مع الرحلة الروحية. فقد تبدو فى بعض الأحيان وكأنك توقفت عن النمو. ولكن الأمر ليس كذلك، ولكنك تستجمع معلوماتك.

قد يتطلب بعض ما تتعلمه إسقاط بعض معتقداتك وسلوكياتك التى كانت جزءًا منك منذ ولادتك، وقد تستشعر فى بعض الأحيان الانتصار! وسوف يبدو التحول فوريًا، ولكن أكرر من جديد أن الأمر ليس كذلك؛ فالأفكار المفاجئة نتيجة كل ما حدث من قبل، فعقلك الباطن - شأنه شأن الكمبيوتر - يبحث ويفرز
المعلومات دون أن تدرك ذلك، ثم يأتيك بالحل فى أكثر وقت لا تتوقع ذلك الأمر فيه. وتتولد الأفكار بدرجة أكبر، كلما ابتعدت أكثر فى رحلتك؛ فالعقل الواعى
يتحرر من مقاومته طرق التفكير الجديدة. وينمى المزيد من الثقة. وتعد المراحل الأولى أكثر الأمور صعوبة وتتطلب أكبر قدر من التركيز.

فى بعض الأحيان عندما تعتقد أنك "وجدتها" أخيرًا، تتدخل الحياة لتريك أنك لم تفعل. لقد استعرت عبارة من "لينا هورن" تجعلنى أتسم بالتواضع: "لقد قطعت مسافة طويلة... أظن ذلك!"، ولقد تعلمت أنه دومًا ما يكون هناك المزيد لأتعلمه، وأن التجربة أكبر معلم لدينا.

لهذا السبب أعشق عملية التقدم فى السن؛ فنادرًا ما يفهم الشباب ما نتعلمه من التقدم فى السن، فنحن نحتاج للمرور بالعديد من تجارب الحياة قبل أن
تخرج القوة الكامنة بداخلنا وتعرب عن نفسها فى أبهى صورها. وطالما أننا نرى أنفسنا ككائنات تكتشف نفسها تدريجيًّا، فلن نرغب فى العودة للوراء ولو يومًا
واحدًا، ويصبح التقدم فى السن مسألة رائعة.

إحدى أكثر الفقرات التى أحبها وتعكس ألم ونشوة رحلتنا اقتبستها من رواية The Velveteen Rabbit للمؤلفة "مارجرى ويليامز". فى الرواية، تتحدث دميتان
فى الحضانة - الحصان والأرنب - عن تحولهما إلى كائنات حقيقية:

سأل الأرنب: "هل يؤلم الأمر؟".

فأجاب الحصان الذى كان صريحًا دومًا: "أحيانًا، ولكنك عندما تكون حقيقيًّا، لا تبالى بالألم"."

"هل يحدث الأمر فجأة، مثلما يحدث عند التواء الذراع، أم خطوة خطوة؟".

أجاب الحصان: "إنه يحدث فجأة. الأمر يحتاج إلى وقت طويل, ولذلك فإنه لا يحدث للأشخاص الذين ينكسرون بسهولة، أو العاديين، أو من يجب العناية بهم.
بوجه عام - عندما تصبح حقيقيًّا - يتساقط شعرك الذى كنت تفخر به، وتجحظ عيناك وتشعر بألم فى المفاصل، وأنك فى حالة يرثى لها، ولكن هذه الأمور لا
تصبح مهمة على الإطلاق، لأنك بمجرد أن تصبح حقيقيًّا، لا يمكن أن تصبح قبيحًا، إلا لمن لا يفهمون".

هناك الكثير من الإثارة أمامك. قد تشعر بالنشوة فى بعض الأحيان لسيرك مع الموجة، وقد تشعر بالألم لخروجك عن المسار الصحيح. تذكر أنك لست بمفردك؛
فهذا العالم ملىء بوفرة نظم الدعم فى أى وقت تشعر فيه بأنك منزعج من تجارب الحياة. قال لى أحد تلاميذى: "أنا أقرأ وأقرأ، وأنا أعتقد أن أحد هذه الكتب
سوف يقدم لى الحل السحرى!"، فقلت له: " لا، لن يأتيك الحل السحرى حتى تقدمه أنت لنفسك!"، وهذه هى الحال مع هذا الكتاب وأى كتاب آخر تقرؤه. لا
تنتظر حلًّا سحريًّا! ابحث أنت عنه! استخدمه، عشه، تشرَّبه. فإذا لم تستخدم العضلة التى رفعتك إلى ذاتك العليا، فسوف تضعف، تمامًا مثلما تضعف عضلات
جسمك عندما لا تستخدمها. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مساعدة إضافية، فاكتب قائمة بكل المساعدات التى تحتاج إليها من المختصين. خذ موقفًا؛ فلا شىء

سينجح معك إلا إذا قمت بالعمل.

قل نعم للحياة. شارك، تحرك، اعمل، اكتب، اقرأ، اشترك، خذ وقفة. أو افعل أى شىء يقتضيه منك الموقف. انخرط فى العملية. وكما كتب رولو ماى فى كتابه
Man’s Search for Himself: "لكل كائن حاجة واحدة أساسية فى الحياة، وهى إشباع قدراته الخاصة". ويستمر فى كتابه ويقول إن الحياة ناتج استخدام
قوتنا بالكامل، ولهذا السبب، تكون المتعة - لا السعادة - هدف حياتنا.

مـــا المتعـــة؟ إنـــها شـــىء يعبـــر عـــن تـــدفق الجـــانب الـــروحى فينـــا. تتســـم الحيـــاة بالخفـــة، والفكاهـــة، والضـــحك، والمســـرة. لـــذلك ابتـــهج، إذا تواجـــدت مـــع شـــخص عـــاقل ومستنير، وستعجب من قدرته على الفكاهة والضحك من نفسه؛ حيث يختفى كل ضعفه، ويبقى تدفقه.

لقـــد احتجـــت إلـــى بعـــض الـــوقت وأنـــا فـــى منتصـــف كتابـــة هـــذا الفصـــل لأشـــترك فـــى حـــدث إمســـاك الأيـــدى الـــذى عقـــد فـــى أمريكـــا، وبينمـــا وقفنـــا جميـــعًا نغنـــى "أيـــادٍ عبـــر أمريكا" * التى تعكس المغزى من الحدث، نظرت إلى الوجوه المحيطة بى. فى هذه الدقائق القليلة، كان الجميع يشارك بمعرفته أنه يحدث فارقًا. وقد انعكس ذلك
على وجوههم؛ فقد كانوا مبتهجين، محبين، مهتمين، وكانوا على اتصال بأسمى جزء فيهم. كان الكثيرون منهم يزرفون دموع الفرح. من الطيب أن تشعر أن لك
هـــدفًا أســـمى؛ فـــالانخراط يعنـــى تقليـــل إحســـاسك بـــالخوف. لقـــد أصـــبحنا أكبـــر، وابتعـــدنا عـــن "الأحزان والأوجـــاع والأنانيـــة، التـــى تجعلنـــا نتـــذمر لأن العـــالم لـــن يكـــرس نفسه لإسعادنا"؛ فقد انتقلنا إلى حالة نضج حقيقية، حيث لدينا الكثير لنقدمه إلى العالم.

لذلك، التزم! وألزم نفسك بالتغلب على الخوف، وبذلك تصبح أكبر مما أنت عليه فى اللحظة الراهنة - ستجد نفسك أصبحت كبيرًا للغاية. لست فى حاجة إلى
تغيير ما تقوم به، فقط التزم بتعلم كيفية إدخال طاقة الحب والقوة النابعة من ذاتك العليا على أى شىء تفعله. سواء كنت صرافًا فى بنك، أو ربة منزل، أو
مديرًا تنفيذيًّا، أو طالبًا، أو عامل نظافة فى الشارع، أو معلمًا، أو مخرج أفلام، أو مندوب مبيعات، أو محاميًا، أو أى شىء آخر، عليك العطاء؛ فعندما تعيش
بهذه الطريقة، لحظة بلحظة، يومًا بيوم، فى الوقت المناسب، ستجد نفسك تقترب أكثر وأكثر إلى الملاذ الآمن. المفارقة أنك عندما تظل قريبًا من هذا الملاذ الآمن،
يصـــبح بـــإمكانك الـــذهاب إلـــى أى مكـــان والقيـــام بـــأى شـــىء دون خـــوف. وســـيتلاشى إحســـاسك بـــالحنين إلـــى الملجـــأ عنـــدما تجـــد المكـــان الـــذى نتصـــل بـــه جميـــعًا كأشـــخاص محبين. أيًّا كان ثمن وصولك لهذا المكان، اشعر بالخوف... وافعلها على أى حال!

* فى 25 من مايو لعام 1986، تبرع أكثر من خمسة ملايين شخص بعشرة دولارات وشبكوا أيديهم - فى الوقت نفسه - وكونوا خطًّا بشريًّا يمتد 4152 ميلًا من
نيويورك وحتى كاليفورنيا، وذلك لجمع تبرعات إلى الجائعين والمشردين ولجذب انتباه العالم لفقراء أمريكا، وقد سمى الحدث "أيادٍ عبر أمريكا".

الفصل الثانى عشر

المراجع

معظم الكتب والشرائط التالية خطرت ببالى وفى قلبى عند نشر هذا الكتاب عام 1987. وقد ضمنت مزيدًا من المصادر الحديثة التى وجدتها مفيدة لك. استمتع!

.Assagioli, Roberto, Psychosynthesis. New York: Penguin, 1976

Bolen, Jean Shinoda, The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self. .San Francisco: HarperSanFrancisco, 1982, 2005

Canfield, Jack, The Success PrinciplesTM: How to Get from Where You .Books, 2005 Are to Where You Want to Be. New York: HarperCollins

Chopra, Deepak, The Spontaneous Fulfillment of Desire: Harnessing the .2003 ,Infinite Power of Coincidence. New York: Harmony

Cousins, Norman, Anatomy of an Illness. New York: Bantam Books, .1979

Dobson, Terry, and Miller, Victor, Giving in to Get Your Way. New .York: Delacorte Press, 1978

Emery, Stewart, Actualizations. Garden City, NY. Dolphin Books, .Doubleday and Company, 1977, 1978

Ferguson, Marilyn, The Aquarian Conspiracy: Personal and Social
.Transformation in the 1980s. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1980

Ferrucci, Piero, What We May Be: The Visions and Techniques of
.Psychosynthesis. Los Angeles: Tarcher Publishing, 1982, 2004

Fields, Rick, with Peggy Taylor, Rex Weyler, and Rick Ingrasci, Chop
Fulfillment in Wood, Carry Water-A Guide to Finding Spiritual
.Everyday Life. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984

The Foundation for Inner Peace, A Course in Miracles. Tiburon, CA,
.1975

Frankl, Viktor, Man's Search for Meaning. Boston, MA: Beacon Press,
.nd

Gawain, Shakti, Creative Visualization. P.O. Box 137, Mill Valley, CA
.94941: Whatever Publishing, 1978

Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary ,____
Transformation. P.O. Box 137, Mill Valley, CA 94941: Whatever
.Publishing, 1986

Hay, Louise, You Can Heal Your Life. P.O. Box 6204, Carlsbad, CA,
.(800) 654-5126: Hay House, 1984

Hill, Napoleon, and Stone, W Clement, Success Through a Positive
.Mental Attitude. New York: Pocket Books, 1960

Holden, Robert, Shift Happens!: Powerful Ways to Transform Your
.2006 ,Life. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press

Jampolsky, Gerald, Love Is Letting Go of Fear. Millbrae, CA: Celestial .Arts, 1979

Jeffers, Susan. The Art of Fearbusting P.O. Box 5338, Santa Monica, CA (90409: Jeffers Press, 2005. (1-hour CD—A live talk
Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving____ .Peace of Mind When Facing the Unknown. New York: St .Martin's Press, 2003

End the Struggle and Dance with Life: How to Build Yourself Up____ .Press, 1996 When the World Gets You Down. New York: St. Martin's

The Fear-Less Series: Inner Talk for Peace of Mind, Inner Talk for ____ .a Confident Day, Inner Talk for a Love That Works. P.O Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005. (www.jefferspress.com. (3 Affirmation CDs
Feel the Fear ... and Beyond, Mastering the Techniques for Doing It ____ Ballantine, 1998. :Anyway. A Fawcett Columbine Book, New York www.randomhouse.com

Feel the Fear ... and Do It Anyway. Carlsbad, CA: Hay House, 1992.____ ((Unabridged 4-CD set
Feel the Fear ... and Do It Anyway. A Nightingale Conant ____ -1 Production, A Simon & Schuster Audio, New York, 2001. (Abridged (hour CD

The Feel the Fear Guide to Lasting Love. P.O. Box 5338, Santa____ .Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005

I Can Handle It: 50 Confidence-Building Stories to Empower Your____ Press, 2006. (For Child. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers (children 3-7

Life Is Huge!: Laughing, Loving, and Learning From It All. P.O.____

.Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2005

The Little Book of Confidence. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA____
.90409: Jeffers Press, 2005

The Little Book of Peace of Mind. P.O. Box 5338, Santa Monica, CA____
.90409: Jeffers Press, 2005

.Opening Our Hearts to Men. New York: Fawcett Columbine, 1989____

Kanin, Garson, It Takes a Long Time to Become Young. New York:
.Doubleday and Company, 1978

Keyes, Ken, Handbook to Higher Consciousness. P.O. Box 550, Marina
.Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980

How to Enjoy Your Life in Spite of It All. P.O. Box 550, Marina ,____
.Del Rey, CA 90291: Living Love Publications, 1980

Kushner, Harold, When All You've Ever Wanted Isn't Enough: The
Simon & ,Search for a Life That Matters. New York: Summit Books
.Schuster, 1986

Levine, Stephen, A Gradual Awakening. London: Rider and Company, 3
.Fitzroy Square, nd

May, Rollo, Man's Search for Himself. New York: Delta Publishing,
.1953

Murphy, Joseph, The Power of Your Subconscious Mind. New York:
.Bantam Books, 1963, 1982
Paul, Life Is a Spiritual Experience: Metaphysics Made Practical. P.O.
.Co., nd Box 763, Girdwood, AK 99587: Flower of Truth Publishing

Peale, Norman Vincent, You Can If You Think You Can. New York:
.Fawcett Crest Books, 1974

Peck, M. Scott, The Road Less Travelled: A New Psychology of Love,
Touchstone Books, :Traditional Values and Spiritual Growth. New York
.Simon & Schuster, 1978

Porter, Eleanor H., Pollyanna. New York: Farrar, Straus & Giroux,
.1912

Prather, Hugh, There Is a Place Where You Are Not Alone. New York:
.Doubleday Company, 1980

Probstein, Bobbie, Return to Center The Flowering of Self-Trust. P.O.
.Box 550, Marina Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1985

Rann, Michael, and Elizabeth Rann Arrott, Shortcut to a Miracle: How
.to Change Your Consciousness and Transform Your Life
.P.O. Box 5338, Santa Monica, CA 90409: Jeffers Press, 2006

Rossman, Martin, M.D. Healing Yourself-A Step-By-Step Program for
Company, Better Health Through Imagery. New York: Walker and
.1987

.Sheehy, Gail, Passages. New York: Bantam Books, 1976
.Pathfinders. New York: William Morrow and Co., 1981 ,____

Sher, Barbara, and Gottlieb, Annie, Wishcraft. New York: The Viking
.Press, 1979

Small, Jacquelyn, Transformers: The Therapists of the Future. Marina
.Del Rey, CA 90294: DeVorss & Co., 1982

.Williams, Margery, The Velveteen Rabbit. New York: Knopf, 1984

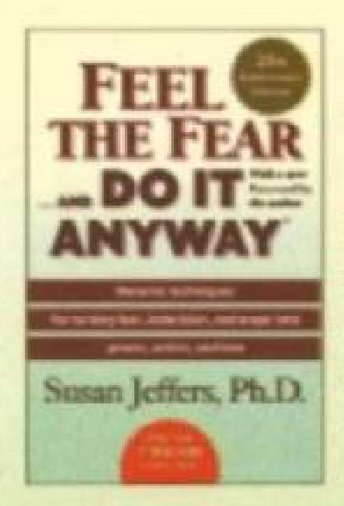
Williamson, Marianne, The Gift of Change: Spiritual Guidance for .2006 ,Living Your Best Life. San Francisco: HarperSanFrancisco

شكر وتقدير

يحتاج كل منا إلى مجموعة من المشجعين يدعمونه ويقدمون له العون والمساعدة، وقد كان مشجعى غاية فى الروعة! أشكر نانسى ميلر وكريستينا دافى، اللتين
تعملان بدار نشر بالانتين، واللتين أخرجتا الإصدار العشرين من هذا الكتاب، كما أشكر مارثا لورانس، التى بإيمانها وتقديرها لعملى جعلت النسخة الأولى من
كتابى تخرج أخيرًا إلى النور منذ 20 عامًا. أشكر دومينيك أبيل - وكيل أعمالى - الذى لم ييأس أبدًا ونجح فى النهاية، وروث فان دورين وطلاب نيو سكول فور
سوشيال ريسيرش بمدينة نيويورك، الذين وفروا لى البيئة المناسبة لتعليم أفكارى المتعلقة بالخوف. كما أتوجه بالشكر إلى كاثرين ويلدس - التى تعمل بجامعة
كـــاليفورنيا بلـــوس أنجلـوس - حـيث رحبـت بعملـى فـى كـاليفورنيا، وديـانا فـون ولانـتز وينتـورث والراحـل بـول فـون ولانـتز أعضـاء مجموعـة ذا إنسـايد إيـدج اللـذين
شجعانى على كل نجاح حققته، وروزالين هايز - معلمتى - التى شجعتنى منذ سنوات عديدة على التعلم وفتح آفاقى قدر استطاعتى. كما أشكر سالى ليفكويتز
ملـــهمتى التـــى علمتنـــى معنـــى الشـــجاعة التـــى لا تقـــهر، وأصـــدقائى المخلصـــين والمـــهتمين، الـذين أثنـوا علـى كـل خطواتـى، وأختـى الرائعـة مارسـيا التـى أعتبرهـا أعز
صديقاتى، وزوج أختى بروس الذى قدم الكثير من المساعدات لهذا العالم. وأبنائى الأعزاء جيرى وليزلى - أبنائى من زوجى الأول، وأليس وجاى وزملائهم مايكل
وأنتونى وآشلى الذين أثروا حياتى كثيرًا. وطبعًا لا أنسى زوجى المدهش مارك الذى وقف بجانبى وطمأننى فى كل خطوة فى مشوار حياتى. أتوجه بالشكر لكل من
ذكرتهم؛ حيث لعبوا دورًا مهمًّا فى حياتى. أشكركم! أشكركم! أشكركم!

نبذة عن المؤلفة

تعتبر الدكتورة سوزان جيفرز - التى لقبتها صحيفة ذا تايمز فى المملكة المتحدة بـ " ملكة مساعدة الذات " - إحدى أفضل مؤلفى كتب مساعدة الذات فى العالم.
وقد نشرت كتبها فى أكثر من مائة دولة عبر العالم، كما ترجمت لأكثر من ست وثلاثين لغة، وقد قدمها هذا الكتاب وجعلها أكثر المؤلفين مبيعًا، ومن الكتب
العديدة التى ألفتها Feel the Fear... and Beyond، و End the Struggle and Dance with Life، و Embracing Uncertainty، و The Little Book of Confidence، و The Little Book of Peace of Mind،
و The Feel the Fear Guide to Lasting Love و Life Is Huge! وتعد سوزان متحدثة عامة وشخصية إعلامية مرموقة. وهى تعيش مع زوجها بمدينة لوس أنجلوس بولاية كاليفورنيا. تفضلوا بزيارة موقعها الإلكترونى www . susanjeffers.com
.



الكتاب الكلاسيكي المدهش الذي غير حياة ملايين الناس!

هل تخشى اتخاذ القرارات... طلب علاوة من رئيسك... إنهاء علاقة لا تشعرك بالإشباع... مواجهة المستقبل؟ أيًا كان ما تخشاه، إليك فرصتك للتغلب على كل مخاوفك وللأبد. في هذا الكتيب المعنيّ بالتحسين الذاتي، تمدنا الدكتورة سوزان جيفرز بتقنيات فعالة وأفكار ثاقبة ساعدت عددًا لا يحصى من الناس على إحكام قبضتهم على مخاوفهم والمضي قدمًا في حياتهم. سوف تكتشف بداخله:

- **ما الذي تخشاه وسببه**
- **كيف تتحول من ضحايا إلى مبدعين**
- **سر اتخاذ قرارات لا تنطوي على أية خسارة**
- **العملية الحيوية المكونة من عشر خطوات والتي تساعدك على التغلب على سلبيتك**
- **حديث النفس السلبي الذي يدور في عقلك**
- **كيفية تحقيق المزيد من المعنى في حياتك**

توضح الدكتورة سوزان جيفرز ـ ببصيرتها وحس الدعابة الذي تتمتع به ـ كيف تصبح قويًا وتواجه مخاوفك، وتستمتع بحياة مبدعة ومبهجة ومفعمة بالحب.

"على كل من يعرف القراءة أن يقرأ هذا الكتاب!
وأنا أنصح كل من يحضر ندواتي بقراءة هذا الكتاب!"
ــ جاك كانفيلد، المؤلف المشارك لسلسلة شوربة دجاج للروح

"الحياة هي اغتنام الفرص، وقد ساعد هذا الكتاب الكثير من الناس
- من الرجال والنساء - على تحقيق النجاح"
ــ لويز إل. هاي مؤلفة كتاب *The Power Is Within You*





Contents

مكتبة الكندل العربية تليقرام

http://akg.website

مزيد من الثناء على هذا الكتاب

إهداء

تمهيد لهذه الطبعة بمناسبة اليوبيل الفضى لإصدار الكتاب

مقدمة فتح الباب

1ما الذى تخافه... ولماذا؟

الفصل الأول

2 ألا تستطيع التخلص منه؟

الفصل الثانى

3 من الألم إلى القوة

4 سواء كنت تريده أم لا... فهو لك

الفصل الرابع

5 بوليانا تتحدث من جديد!

6عندما "لا يريدونك" أن تنجح

7 كيف تتخذ قرارًا لا يجلب الخسارة؟

8 إلى أى مدى تجد حياتك بالكامل "متكاملة"؟

9 فقط أومئ برأسك ـ وقل: "نعم!".

10 اختيار الحب والثقة

11 ملء الفراغ الداخلى

12 هناك متسع من الوقت

المراجع

شكر وتقدير

نبذة عن المؤلفة